

Программа отдельных предметов

Программа

по предмету *физическая культура*

уровень обучение основное общее образование 5-9 класс
количество часов 102 Уровень базовый

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

Учебник:
В.И. Лях, А.А. Зданевич
Физическая культура
(М.: Просвещение, 2011)

I. Планируемые результаты освоения учебных предметов

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
-
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и; видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные

режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшение физической подготовки;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

II. Содержание учебного предмета с указанием формы организации учебных занятий

Основы знаний о физической культуре

5 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.

6 кл. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

7 кл. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

8 кл. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

9 кл. Значение нервной система в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

5кл. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.

6 кл. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

7кл. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

9класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общих подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Производить контроль за функциональным состоянием организма. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

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

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

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

Приемы закаливания

5кл. Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные).

6кл. Солнечные ванны (правила, дозировка).

7- 8 кл. Водные процедуры (обтирание, душ).

9 кл. Купание в открытых водоемах.

Спортивные игры. Баскетбол (базовый вид)

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

5кл -9кл

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.
- Остановка в шаге.
- Остановка прыжком.

6кл.

- Повороты без мяча и с мячом.

• - 9кл.

- Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения.

Освоение ловли и передачи мяча.

5-7кл. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках)

8-9кл. Так же как указано выше, но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

5-7 классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления.

8-9 классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

5-6кл. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6 **7кл.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6 м и 4,8м.

8-9кл. Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

5-6кл. Вырывание и выбивание мяча.

7-9 кл. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры

5 кл.

- Тактика свободного нападения.
- Позиционное нападение.

6 кл.

21

- Нападение быстрым прорывом (1:0)

7 кл.

- Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

8-9 кл.

- Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину.
- Нападение быстрым прорывом (3:2)
- Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 кл).
- Взаимодействие трех игроков.

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Теоретические знания по баскетболу (в процессе изучения раздела)

- Правила игры в баскетбол.
- Знание основ правильных техник игры.
- Правила безопасности при игре в баскетбол.
- Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, а так же метаниям. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение движений разбега с отталкиванием и с выпуском снаряда - техника и развитие координированных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная качественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает возможности проводить самостоятельный контроль.

Овладение техникой спринтерского бега.

5-7 кл. Высокий старт от 10 до 30м, бег с ускорениями от 30 до 50м, скоростной бег до 60м, бег на результат 60м (ЭТ -60м), эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3-х10м.

8-9 кл. Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50 до 80м, скоростной бег до 70м, бег на результат 60 и 100м (ЭТ-60м), эстафеты с ускорением до 100м, челночный бег 3-4х10м.

Овладение техникой длительного бега.

5кл. Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест - 1000м, бег без учета времени (контроль) - 1,5 -2км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м

6кл. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест - 1000м, бег без учета времени (контроль) - 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м

7кл. Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест - 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) - 2,5 - 3 км, эстафеты с ускорением от 100 до 150м

8-9 классы. Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест - 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) - 3км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м

Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.

5 - 6 классы Прыжок с 7-9 шагов разбега.

8 кл. Прыжок с 9-11 шагов разбега

8-9 классы Прыжок с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.

8-9 классы. Прыжок с 3-5 шагов разбега.

8-9 классы. Прыжок с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания мяча на дальность.

- **5 классы.** Метание с места в стенку, в цель с 6-8 м, в парах на дальность.
- **6 классы.** Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность.
- **7 классы.** Метание с 1-3 шагов в стенку, в цель с 10-12 м, в парах на дальность с 4-5 шагов.
- **8 классы.** Метание с 1-3 шагов в стенку, в цель с 10-12 м, в парах на дальность с 4-5 шагов с утяжеленным мячом - 150 гр.
- **9 классы.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр. с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность.

Теоретические знания по легкой атлетике (в процессе изучения раздела)

- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
- Название разучиваемых упражнений.
- Знание основ правильной техники
- Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.
- Разминка легкоатлета.
- Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.
- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика

- **Стартовые упражнения.**

- **- 5 классы**

- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
- Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

- **-6 классы**

- Строевой шаг.
- Размыкание и смыкание на месте.

- **-7 классы**

Выполнение команд: «Пол оборота направо», «Пол оборота налево», «Пол шага», «Полный шаг»

- **8 классы.**

1) Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево.

- **9 классы.**
- Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне.
- Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

- **Общеразвивающие упражнения на месте и в движении**

- **5-9 классы.**

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. общеразвивающие упражнения в парах.

- **Висы и упоры.**

- **-5 классы.**

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении.

Девочки: смешанные висы, подтягивание в висячем положении лежа.

- **6 классы**

Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висячем положении.

Девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

- **7 классы**

Мальчики: подъем переворот в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе махом назад и соскок, подтягивание в висе.

Девочки, махом одной и толчком другой подъем переворот в упор (жердь, низкая перекладина), подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

- **8 классы.**

Мальчики, подъем завесом (вне), вис на подколенниках опускание через стойку на руках в упор присев, подтягивание в висе.

Девочки, упор на жерди и опускание вперед на висе присев, подтягивание в висе лежа.

- **9 классы.**

Мальчики: подъем переворот в упор махом и силой, подтягивание в висе. *Девочки,* переворот в упор (на жердь), подтягивание в висе лежа.

Опорные прыжки

- **5 классы.**

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел, конь 80-100см)

- **6 классы**

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

- 7 классы**

Мальчики: прыжки, согнув ноги через козла в ширину 100-115 см.

Девочки: прыжки ноги врозь через козла шириной 105-110 см.

- **8 классы.**

Мальчики: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115 см.

Девочки: прыжки боком с поворотом 90° через козла в ширину 110 см.

- **9 классы.**

Мальчики: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см.

Девочки: прыжки боком через козла в ширину 110 см.

- ***Акробатические упражнения.***

-5 классы.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

- **6 классы.**

Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

- **7 классы.**

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: мост, кувырок назад в полушпагат.

- **8 классы.**

Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

- **9 классы.**

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

- ***Силовые упражнения гимнастики.***

5-9 классы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

- Занятие гимнастикой и правильная осанка.
- Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
- Разминка.
- Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
- Олимпийские игры.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками. одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).

Подвижные игры.

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Теоретическая часть - выделяется время в процессе урока. Всего: 102 часа.

III. Календарно – тематическое планирование с указанием количества часов. 5 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата проведения	
				5 а класс	5 б класс
			<i>1 четверть</i> <i>Основы знаний- 1 ч</i>		
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
			<i>Легкая атлетика- 16 ч</i>		

<i>Спринтерский бег</i>			
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
3.	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.
4.	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
5.	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.
6.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.
<i>Метание</i>			
7.	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
8.	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и

			вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
9.	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
			<i>Прыжки</i>		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
11	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
12	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.		
			<i>Длительный бег</i>		
13	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
14	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		

15	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
16.	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
17.	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
<i>Гимнастика-10 ч.</i>					
18	Разновидности ходьбы.	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Ходьба разными способами.		
19	Упражнения, выполняемые во время движения строем	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Строевые упражнения.		
20	Упражнения в равновесии	комплексный	Комплекс ОРУ в парах. Выполнение упражнений на равновесие: «Ласточка», ходьба по бревну.		
21	Кувырок вперед, кувырок назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		
22	Лазание по гимнастической стенке,	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке и канату		

	канату				
23	Прыжок через гимнастического коня	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
24	Кувырок вперед и назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе-3-4 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от пола, от скамьи.		
26	Стойка на лопатках, на голове	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение различных стоек на матах.		
27	Прыжок через гимнастического коня	обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
			II четверть Баскетбол-21 ч		
28 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		
30 31 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от		

			плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.		
33 34 35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
36 37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		
38 39	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»		
40 41	Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра		
42 43	Нападение быстрым прорывом.	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.		
44	Взаимодействи	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание		

45	е двух игроков		приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		
46 47	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.		
48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенство вание	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.		
<p>III четверть</p> <p>Лыжная подготовка-15 ч</p> <p>Лыжные ходы</p>					
49	СУ. Основы теоретических знаний	комплексный	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу.		
50	Одновременный двушажный ход	совершенство вание	Продолжение обучения одновременному двушажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе.		
51	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенство вание	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км.		

52	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	Обучение	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.		
53	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	совершенство вание	Повторение техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.		
54	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	совершенство вание	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.		
55	Техника торможения плугом	Обучение	Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.		
56	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенство вание	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		
57	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	совершенство вание	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью		

58 59 60	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	совершенство вание	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.		
61	Подвижные игры на свежем воздухе	комплексный	Подвижные игры на свежем воздухе		
62	Лыжные гонки.	Комплексный	Лыжные гонки.		
<i>Волейбол-15 ч</i>					
63 64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенство вание	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		
65 66 67	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.		
68 69 70	Нижняя подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».		

71 72 73	Нападающий удар (н/у).	совершенство вание	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		
74 75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.		
76 77 78	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.		
IV четверть Легкая атлетика -24 ч Длительный бег					
79 80	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
81 82	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
83 84	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.		

85 86	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
Спринтерский бег					
89 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		
91 92	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.		
93 94	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры		
95	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		

Метание					
97 98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.		
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
100	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
Прыжки					
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
102	Прыжок в длину с разбега. Повторение пройденного	комплексный Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подведение итогов года.		

6 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата проведения	
				6 а класс	6 б класс
<i>1 четверть</i>					
<i>Основы знаний- 1 ч</i>					
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
<i>Легкая атлетика- 16 ч</i>					
<i>Спринтерский бег</i>					
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		
3.	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.		
4.	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		

5.	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.		
6.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		
			<i>Метание</i>		
7.	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		
8.	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
9.	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
			<i>Прыжки</i>		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		

11	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
12	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.		
<i>Длительный бег</i>					
13	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
14	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
15	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
16.	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
17.	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
<i>Гимнастика-10 ч.</i>					
18	Разновидности ходьбы.	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Ходьба		

			разными способами.		
19	Упражнения, выполняемые во время движения строем	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Строевые упражнения.		
20	Упражнения в равновесии	комплексный	Комплекс ОРУ в парах. Выполнение упражнений на равновесие: «Ласточка», ходьба по бревну.		
21	Кувырок вперёд, кувырок назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		
22	Лазание по гимнастической стенке, канату	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке и канату		
23	Прыжок через гимнастического коня	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
24	Кувырок вперед и назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе-3-4 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от пола, от скамьи.		
26	Стойка на лопатках, на	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение различных стоек на матах.		

	голове				
27	Прыжок через гимнастического коня	обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
			II четверть Баскетбол-21 ч		
28 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		
30 31 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.		
33 34 35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
36 37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		

38 39	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»		
40 41	Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра		
42 43	Нападение быстрым прорывом.	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.		
44 45	Взаимодействи е двух игроков	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		
46 47	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.		
48	Развитие кондиционных и координационн ых	совершенство вание	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.		

	способностей.				
		III четверть Лыжная подготовка-15 ч Лыжные ходы			
49	СУ. Основы теоретических знаний	комплексный	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу.		
50	Одновременный двухшажный ход	совершенствование	Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе.		
51	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенствование	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км.		
52	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	Обучение	Обучение поворотам махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад.		
53	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	совершенствование	Повторение техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.		

54	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	совершенство вание	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.		
55	Техника торможения плугом	Обучение	Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.		
56	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенство вание	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		
57	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	совершенство вание	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью		
58 59 60	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	совершенство вание	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.		
61	Подвижные игры на свежем воздухе	комплексный	Подвижные игры на свежем воздухе		
62	Лыжные гонки.	Комплексный	Лыжные гонки.		
Волейбол-15 ч					

63 64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		
65 66 67	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.		
68 69 70	Нижняя подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».		
71 72 73	Нападающий удар (н/у).	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		
74 75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.		
76 77	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием		

78			подвешенных предметов рукой. Учебная игра.		
IV четверть Легкая атлетика -24 ч Длительный бег					
79 80	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
81 82	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
83 84	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.		
85 86	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
Спринтерский бег					
89 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		

	разгон				
91 92	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.		
93 94	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры		
95	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		
		Метание			
97 98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
100	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		

<i>Прыжки</i>					
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
102	Прыжок в длину с разбега. Повторение пройденного	комплексный Совершенство вание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подведение итогов года.		

7 класс

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата проведения	
				7 а класс	7 б класс
			<i>1 четверть</i> <i>Основы знаний- 1 ч</i>		
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		

<i>Легкая атлетика- 16 ч</i>			
<i>Спринтерский бег</i>			
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
3.	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.
4.	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
5.	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.
6.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.
<i>Метание</i>			
7.	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
8.	Метание мяча		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание

	на дальность.	комплексный	теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
9.	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
			<i>Прыжки</i>		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
11	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
12	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.		
			<i>Длительный бег</i>		
13	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
14	Развитие силовой	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров –		

	выносливости		на результат.		
15	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
16.	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
17.	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
<i>Гимнастика-10 ч.</i>					
18	Разновидности ходьбы.	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Ходьба разными способами.		
19	Упражнения, выполняемые во время движения строем	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Строевые упражнения.		
20	Упражнения в равновесии	комплексный	Комплекс ОРУ в парах. Выполнение упражнений на равновесие: «Ласточка», ходьба по бревну.		
21	Кувырок вперед, кувырок назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		
22	Лазание по гимнастическо	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке и канату		

	й стенке, канату				
23	Прыжок через гимнастического коня	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
24	Кувырок вперед и назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе-3-4 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от пола, от скамьи.		
26	Стойка на лопатках, на голове	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение различных стоек на матах.		
27	Прыжок через гимнастического коня	обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
			II четверть Баскетбол-21 ч		
28 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		
30 31	Ловля и передача мяча.		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,		

32		обучение	поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.		
33 34 35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
36 37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		
38 39	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»		
40 41	Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра		
42 43	Нападение быстрым прорывом.	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.		

44 45	Взаимодействи е двух игроков	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		
46 47	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.		
48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенство вание	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.		
<p>III четверть</p> <p>Лыжная подготовка-15 ч</p> <p>Лыжные ходы</p>					
49	СУ. Основы теоретических знаний	комплексный	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу.		
50	Одновременный двушажный ход	совершенство вание	Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе.		
51	Совершенствование техники бесшажного одновременного	совершенство вание	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км.		

	о хода				
52	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	Обучение	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.		
53	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	совершенство вание	Повторение техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.		
54	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	совершенство вание	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.		
55	Техника торможения плугом	Обучение	Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.		
56	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенство вание	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		
57	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	совершенство вание	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью		

58 59 60	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	совершенство вание	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.		
61	Подвижные игры на свежем воздухе	комплексный	Подвижные игры на свежем воздухе		
62	Лыжные гонки.	Комплексный	Лыжные гонки.		
<i>Волейбол-15 ч</i>					
63 64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		
65 66 67	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.		
68 69 70	Нижняя подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».		

71 72 73	Нападающий удар (н/у).	совершенство вание	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		
74 75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.		
76 77 78	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.		
IV четверть Легкая атлетика -24 ч Длительный бег					
79 80	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
81 82	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
83 84	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.		

85 86	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
Спринтерский бег					
89 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		
91 92	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.		
93 94	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры		
95	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		

Метание					
97 98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.		
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
100	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
Прыжки					
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
102	Прыжок в длину с разбега. Повторение пройденного	комплексный Совершенство вание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подведение итогов года.		

8 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата проведения	
				8 а класс	8 б класс
			<i>1 четверть</i>		
			<i>Основы знаний- 1 ч</i>		
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
			<i>Легкая атлетика- 16 ч</i>		
			<i>Спринтерский бег</i>		
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		
3.	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.		
4.	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		

5.	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.		
6.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		
			Метание		
7.	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		
8.	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
9.	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
			Прыжки		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		

11	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
12	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.		
<i>Длительный бег</i>					
13	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
14	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
15	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
16.	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
17.	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
<i>Гимнастика-10 ч.</i>					
18	Разновидности ходьбы.	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Ходьба		

			разными способами.		
19	Упражнения, выполняемые во время движения строем	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Строевые упражнения.		
20	Упражнения в равновесии	комплексный	Комплекс ОРУ в парах. Выполнение упражнений на равновесие: «Ласточка», ходьба по бревну.		
21	Кувырок вперёд, кувырок назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		
22	Лазание по гимнастической стенке, канату	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке и канату		
23	Прыжок через гимнастического коня	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
24	Кувырок вперед и назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе-3-4 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от пола, от скамьи.		
26	Стойка на лопатках, на	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение различных стоек на матах.		

	голове				
27	Прыжок через гимнастического коня	обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
			II четверть Баскетбол-21 ч		
28 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		
30 31 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.		
33 34 35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
36 37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		

38 39	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»		
40 41	Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра		
42 43	Нападение быстрым прорывом.	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.		
44 45	Взаимодействи е двух игроков	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		
46 47	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.		
48	Развитие кондиционных и координационн ых	совершенство вание	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.		

	способностей.				
		III четверть Лыжная подготовка-15 ч Лыжные ходы			
49	СУ. Основы теоретических знаний	комплексный	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу.		
50	Одновременный двухшажный ход	совершенствование	Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе.		
51	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенствование	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км.		
52	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	Обучение	Обучение поворотам махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад.		
53	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	совершенствование	Повторение техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.		

54	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	совершенство вание	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.		
55	Техника торможения плугом	Обучение	Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.		
56	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенство вание	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		
57	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	совершенство вание	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью		
58 59 60	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	совершенство вание	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.		
61	Подвижные игры на свежем воздухе	комплексный	Подвижные игры на свежем воздухе		
62	Лыжные гонки.	Комплексный	Лыжные гонки.		
Волейбол-15 ч					

63 64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		
65 66 67	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.		
68 69 70	Нижняя подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».		
71 72 73	Нападающий удар (н/у).	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		
74 75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.		
76 77	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием		

78			подвешенных предметов рукой. Учебная игра.		
IV четверть Легкая атлетика -24 ч Длительный бег					
79 80	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
81 82	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
83 84	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.		
85 86	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
Спринтерский бег					
89 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		

	разгон				
91 92	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.		
93 94	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры		
95	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		
		Метание			
97 98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
100	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		

<i>Прыжки</i>					
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
102	Прыжок в длину с разбега. Повторение пройденного	комплексный Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подведение итогов года.		

9 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата проведения	
				9 а класс	9 б класс
			<i>1 четверть</i>		
			<i>Основы знаний- 1 ч</i>		
1.	Инструктаж по		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на		

	охране труда.	Вводный	укрепление здоровья и основные системы организма.		
Легкая атлетика- 16 ч					
Спринтерский бег					
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		
3.	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.		
4.	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		
5.	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.		
6.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		
Метание					
7.	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		

8.	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
9.	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
			<i>Прыжки</i>		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
11	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
12	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.		
			<i>Длительный бег</i>		
13	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		

14	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
15	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
16.	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
17.	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
			<i>Гимнастика-10 ч.</i>		
18	Разновидности ходьбы.	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Ходьба разными способами.		
19	Упражнения, выполняемые во время движения строем	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Строевые упражнения.		
20	Упражнения в равновесии	комплексный	Комплекс ОРУ в парах. Выполнение упражнений на равновесие: «Ласточка», ходьба по бревну.		
21	Кувырок вперед, кувырок назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		

22	Лазание по гимнастической стенке, канату	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке и канату		
23	Прыжок через гимнастического коня	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
24	Кувырок вперед и назад	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение кувырков на матах.		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе-3-4 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от пола, от скамьи.		
26	Стойка на лопатках, на голове	совершенство вание	Комплекс ОРУ в парах, с предметами. Повторение упражнений на равновесие. Выполнение различных стоек на матах.		
27	Прыжок через гимнастического коня	обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, многоскоки. Прыжок через гимнастического коня с помощью «мостика».		
			II четверть Баскетбол-21 ч		
28 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		

30 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.		
33 34 35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
36 37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		
38 39	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»		
40 41	Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра		
42	Нападение быстрым	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от		

43	прорывом.		головой после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.		
44 45	Взаимодействи е двух игроков	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		
46 47	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.		
48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенство вание	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.		
<p>III четверть</p> <p>Лыжная подготовка-15 ч</p> <p>Лыжные ходы</p>					
49	СУ. Основы теоретических знаний	комплексный	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу.		
50	Одновременный двушажный ход	совершенство вание	Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе.		
51	Совершенствование техники	совершенство вание	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км.		

	бесшажного одновременного хода				
52	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	Обучение	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.		
53	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	совершенство вание	Повторение техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.		
54	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	совершенство вание	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.		
55	Техника торможения плугом	Обучение	Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.		
56	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенство вание	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		
57	Прохождение дистанции 3	совершенство вание	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью		

	км со средней скоростью				
58 59 60	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	совершенство вание	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.		
61	Подвижные игры на свежем воздухе	комплексный	Подвижные игры на свежем воздухе		
62	Лыжные гонки.	Комплексный	Лыжные гонки.		
		Волейбол-15 ч			
63 64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		
65 66 67	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.		
68 69	Нижняя подача	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом		

70	мяча.		мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».		
71 72 73	Нападающий удар (н/у).	совершенство вание	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		
74 75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.		
76 77 78	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.		
IV четверть Легкая атлетика -24 ч Длительный бег					
79 80	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
81 82	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
83	Переменный	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.		

84	бег		Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.		
85 86	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
Спринтерский бег					
89 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		
91 92	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.		
93 94	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры		
95	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		
96	Развитие скоростной	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по		

	выносливости		10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		
		Метание			
97 98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.		
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
100	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
		Прыжки			
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
102	Прыжок в длину с разбега. Повторение пройденного	комплексный Совершенство вание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подведение итогов года.		

