Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе:

 -приказа Министерства образования от 5 марта 2004 года N 1089

«Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями на 31 января 2012 года)

-приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 №609 « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 ».

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

-Положения о рабочей программе педагогов МАОУ Гагаринская СОШ;

утвержденного приказом директора от 16.02.2013 №443

Количество учебных занятий согласно учебному плану филиала МАОУ Гагаринской СОШ – Синицинская ООШ 3часа в неделю (102часа в год).
В авторскую программу В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2011г. изменений не вносились.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

**8 класс (102 часов)**

 **Знания о физической культуре – в процессе урока**

Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

 Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека .Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа. Знакомство с играми коренного населения Ханты - Мансийского автономного округа. **Способы физкультурной деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств).

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

**Спортивно оздороительная деятельность:**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

 *Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчики.

 «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

*Опорные прыжки*: *прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.*

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись ;размахивания в висе; из виса махом назад соскок.

 Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

***Спортивные игры – баскетбол***

***Баскетбол :*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «

отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола. ***Волейбол Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча .нападающий удар ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол Общеразвивающие физические упражнения:***  развитие основных физических качеств. ***Лыжные гонки***  На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

**Плавание:** Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

**Характерные для данного курса формы организации деятельности учащихся**

 В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стре­миться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плот­ность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей стра­ховки, например — при разучивании и совершенствовании тех­ники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувыр­ков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимаю­щихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавате­ля, а он, в свою очередь, — учеников.

2. *Групповой метод* предусматривает одновременное выполне­ние в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделе­ние занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и дру­гих признаков (например, по ростовесовым показателям на уро­ках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специ­альной подготовки помощников учителя из числа наиболее под­готовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3. *Индивидуальный метод* заключается в том, что учащимся пред­лагаются индивидуальные задания, которые выполняются само­стоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного со­става класса по своей подготовленности, особенностям и способ­ностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применя­ется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. *Круговой метод* предусматривает последовательное выпол­нение занимающимися серии заданий (упражнений) на специ­ально подготовленных местах («станциях»), как правило, распо­ложенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «стан­ции» выполняется один вид упражнений или двигательных дей­ствий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможнос­тей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

**Формы контроля**

Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием учащихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль - для определения реакции организма учащихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности учащихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния учащихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок учащихся.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определении успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья учащихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

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

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |  девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов  |
| 1 | Спортивные игры | 29 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 |
| 5 | плавание | 1 |
|  | Итого | 102 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

**Общее количество часов на - 102**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| Легкая атлетика - 16 часов |
| 1 | 01.09.  | Низкий старт | Вводный | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.**Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 1 |
| 2 | 04.09  | Низкий старт | Совершенствования | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |
| 3 | 06.09  | Бег 30 метров | Учетный | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 1 |
| 4 | 08.09.  | Бег с ускорением 70–80 м, | Совершенствования | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |
| 5 | 11.09  | Бег на результат 100 метров | Учетный | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать100 м с максимальной скоростью | Бег 100 метров.Основная группаМальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 1 |
| 6 | 13.09  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега | Комбинированный | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 |
| 7 | 15.09  | Прыжокв длину с разбега. | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 |
| 8 | 18.09  | Прыжокв длину с разбега. | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза плёта приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 |
| 9 | 20.09  | Прыжокв длину с разбега. | учетный | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Прыжокв длину с разбега.Основная группаМальчики: 410-370-310Девочки: 360-310-260Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 1 |
| 10 | 22.09  | Метаниемалого мяча  | Комбинированный | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки),до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 |
| 11 | 25.09  | Бег на средние дистанции | Комбинированный | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000  | Текущий | Комплекс 1 |
| 12 | 27.09  | Бег на средние дистанции | Комбинированный | Бег *(2000 м* - *м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию1500 м (2000 м) | Текущий | Комплекс 1 |
| 13 | 29.09  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для рязвития выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |
| 14 | 02.10.  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |
| 15 | 04.10  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |
| 16 | 06.10  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | Учетный | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | М:16,00 мин; д: 19,00 мин | Комплекс 1 |
| Спортивные игры – 11 часов |
| 17 | 9.10  | Передачи мяча | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх. | Текущий | Комплекс 1 |
| 18 | 11.10  | Броски мяча по кольцу  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 |
| 19 | 13.10  | Штрафной бросок | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |
| 20 | 16.10  | Передачи мяча разными способами в движении. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техникипередачи мяча разными способами | Комплекс 3 |
| 21 | 18.10.  | Передачи мяча разными способами в движении. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 |
| 22 | 20.10  | Бросок одной рукой от плеча с местаУчебная игра 3х3 ,4х4 | учетный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |
| 23 | 23.10  | Технические действия в защите. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 |
| 24 | 25.10.  | Технические действия в защите. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 |
| 25 | 27.10  | Учебно –тренировочная игра 3х3 ,4х4 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 22, 33, 44. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 |
| 26 | 08.11  | Игровые задания 3х3 ,4х4 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 |
| 27 | 10.11.  | Учебно –тренировочная игра  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| Гимнастика - 21часов |
| 28 | 13.11  | Кувырок вперед и назад | Изучение нового материала | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |
| 29 | 15.11  | Кувырок вперед и назад | Комплексный | Кувырки назад и вперёд , длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |
| 30 | 17.11  | Кувырок вперед и назад | Комплексный | Кувырки назад и вперёд , длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |
| 31 | 20.11  | Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д) | Комплексный | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |
| 32 | 22.11  | Мост –девочкиСтойка на голове – мальчики | Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |
| 33 | 24.11  | Акробатические элементы | учетный | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |
| 34 | 27.11  | Лазание по канату в два приема | Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять технику лазания по канату  | Текущий | Комплекс 2 |
| 35 | 29.11  | Лазание по канату | Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять технику лазания по канату  | Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема | Комплекс 2 |
| 36 | 1.12 | Висы и упоры.Строевые упражнения | Изучение нового материала |  Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы на низкой перекладине. |  ПодтягиванияОсновная группаМальчики: 17-14-8Девочки: 9-7-5Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 2 |
| 37 | 04.12  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |
| 38 | 06.12  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |
| 39 | 08.12.16 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат**Уметь** выполнять комбинацию на перекладине | Выполнения комбинации на перекладинеОсновная группаслитное выполнение всех элементов.Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения раздельно. | Комплекс 2 |
| 40 | 11.12  | Прикладные упражнения.  | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |
| 41 | 13.12  | Строевые упражнения. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |
| 42 | 15.12  | Упражнения в равновесии | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке | Текущий | Комплекс 2 |
| 43 | 18.12  | Комбинацияв равновесии | учетный | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | **Уметь** выполнять строевые упражнения | Выполнение на оценку комбинации в равновесииОсновная группаслитное выполнение всех элементов.Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения раздельно. | Комплекс 2 |
| 44 | 20.12 | Опорный прыжок. Строевые упражнения  | Изучение нового материала | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| 45 | 22.12  | Опорный прыжок. Строевые упражнения  | Совершенствования | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| 46 | 25.12.  | Опорный прыжок. Строевые упражнения  | Совершенствования | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| 47 | 27.12  | Опорный прыжок. Строевые упражнения  | Совершенствования | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| 48 | 29.12  | Опорный прыжок. Строевые упражнения  | Учетный | Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
|  |
| Лыжная подготовка – 21 часов |
| 49 | 12.01 | Одновременный одношажный ход | обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим.Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |
| 50 | 15.01  | Одновременный одношажный ход | Совершенствование ЗУН | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |
| 51 | 17.01  | Попеременный двушажный ход | обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться налыжах | Техника попеременного двушажного хода | Комплекс4 |
| 52 | 19.01  | Попеременный двушажный ход | Совершенствование ЗУН | Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом. | **Уметь** передвигаться налыжах | Техника попеременного двушажного хода | Комплекс4 |
| 53 | 22.01  | Прохождение дистанции 1 км. | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | **Уметь** передвигаться на лыжах | Прохождение дистанции 1 км. | Комплекс4 |
| 54 | 24.01  | Прохождение дистанции со сменой ходов | Совершенствование ЗУН | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах сменой ходов | Текущий | Комплекс4 |
| 55 | 26.01  | Спуски  и  подъемы | обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс4 |
| 56 | 29.01  | Спуски  и  подъемы | Совершенствование ЗУН | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс4 |
| 57 | 31.01  | Поворот «плугом» | обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Поворот «плугом» | Комплекс4 |
| 58 | 02.02.  | Поворот «плугом» | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Поворот «плугом» | Комплекс4 |
| 59 | 05.02  | Подъема «елочкой» | обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | Комплекс4 |
| 60 | 07.02  | Подъема «елочкой» | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | Комплекс4 |
| 61 | 09.02  | Спуски в средней стойке | обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. | Текущий | Комплекс4 |
| 62 | 12.02  | Спуски в средней стойке | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. | Текущий | Комплекс4 |
| 63 | 14.02  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы | Торможение «плугом» | Комплекс4 |
| 64 | 16.02  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс4 |
| 65 | 19.02  | Круговая эстафета | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс4 |
| 66 | 21.02  | Лыжная эстафета. | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км | **Уметь** передвигаться на лыжах в среднем темпе | Текущий | Комплекс4 |
| 67 | 26.02  | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | **Уметь** передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Текущий | Комплекс4 |
| 68 | 28.02  | Лыжные гонки до 1 км. | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс4 |
| 69 | 2.03 | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах  | Текущий | Комплекс4 |
| Спортивные игры – 9 часов |
| 70 | 05.03  | Передача над собой | Обучение  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |
| 71 | 07.03  | Передача над собой | Совершенствование ЗУН | Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей.  |  Дозировка индивидуальная | Текущий | Комплекс 3 |
| 72 | 12.03  | Верхняя передача в парах через сетку. | Обучение  |  Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | Комплекс 3 |
| 73 | 14.03 | Верхняя передача в парах через сетку. | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |
| 74 | 16.03.  | Нижняя прямая подача мяча | Совершенствование ЗУН |  Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.  |  Корректировка техники выполнения упражнений ДозировкаИндивидуальная | Текущий | Комплекс 3 |
| 75 | 19.03  | Нижняя прямая подача мяча | Совершенствование ЗУН |  Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | Текущий | Комплекс 3 |
| 76 | 21.03.  | Прямой нападающий удар | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |
| 77 | 23.03 | Игра по упрощенным правилам | Совершенствование ЗУН | Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники Броска мяча в кольцо | Комплекс 3 |
| 78 | 2.04  | Игра по упрощенным правилам | Совершенствование ЗУН | Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники Броска мяча в кольцо | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| Легкая атлетика – 4 часов |
| 79 |  4.04.  | Прыжки в высоту способом «перешагивания»Метание малого мячаМетание малого мяча на дальность | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3х10 м. | **Уметь** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Текущий | Комплекс1 |
| 80 | 06.04.  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Текущий | Комплекс1 |
| 81 | 09.04.  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать мяч на дальность | Прыжок в высоту способом перешагиванияОсновная группаМальчики: 130-120-105Девочки: 115-105-95Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс1 |
| 82 | 11.04  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать мяч на дальность | Метание малого мяча на дальностьОсновная группаМальчики: 42-37-28Девочки: 27-21-17Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс1 |
| Спортивные игры - 10 часов |
| 83 | 13.04.  | Нижняя прямая подача мяча | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 4 |
| 84 | 16.04  |  Нижний прием подачи | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 4 |
| 85 | 18.04  | Нападающий удара | обучение | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.  | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники нападающий удара | Комплекс 4 |
| 86 | 20.04.  | Нападающий удара | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.  | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники нападающий удара | Комплекс 4 |
| 87 | 23.04  | Учебно – тренировочная игра | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 4 |
| 88 | 25.04  | Учебно – тренировочная игра | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 4 |
| 89 | 27.04.  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей  | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 4 |
| 90 | 28.04  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей  | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 4 |
| 91 | 4..05 | Учебно – тренировочная игра | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 4 |
| 92 | 07.05  | Учебно – тренировочная игра | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Учебно – тренировочная игра | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 4 |
| Легкая атлетика –10 часов |
| 93 | 11.05  | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |
| 94 | 14.05  | Бег 30 метров |  | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 4 |
| 95 | 16.05  | Бег 30 метров |  | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |
| 96 | 18.05  | Бег 60 метров |  | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  Бег 60 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» –10,5Девочки: «5» – 9,7; «4» – 10,2; «3» – 10,7Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 4 |
| 97 | 21.05.  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | Комбинированный | Бег *(17 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |
| 98 | 23.05  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | Комбинированный | Бег *(20 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |
| 99 | 25.05  | Кроссовая подготовка | Совершенствования | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | Комплекс 4 |
| 100 | 28.05.17 | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) | Совершенствования | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь** бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки) | Бег 2000м., 1500м.Основная группа Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.Девочки: 7,30; 8,00; 8,30подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 4 |
| 101 | 30.05  | Кроссовая подготовка | Совершенствования | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе 25минут | Текущий | Комплекс 4 |
| 102 |   | Теоретические основы плавания. | УНМ |  Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс. Подведение итогов за учебный год. | Знать: технические основы видов плавания кролем и брассом |  | Домашнее задание на лето |