

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.М. Пенькова
с.Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

«Рассмотрено»

на заседании МО

учителей нач. классов

протокол № 1 от
«29» августа 2019г.

Руководитель м/о Горопова Н.А.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

Полутина Г.В.
«29» августа 2019г.

«Утверждаю»

Директор школы

Внуков В.В.

«29» августа 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

5-11 КЛАССЫ

на 2019– 2020 учебный год

Составитель: Немов А.Е.

УМК под редакцией В.И.Ляха

Год составления программы 2019

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-11 классов

Предмет: физическая культура

Класс: 5-11

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3 часа

Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 5-11 классах основного общего образования

- обеспечивает усвоение школьниками 5-11 классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;
- способствует укреплению и развитию здоровья учащихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 5-11 классах.

Цель программы:

- освоение учащимися 5-11 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Учебно – методический комплекс

Класс: 5-6-7

Количество часов в неделю: 3

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение,	Виленский М.Я., Физическая культура 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2019

Класс: 8-9

Количество часов в неделю: 3

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение,	Лях.В.И. Физическая культура 8-9 класс. М.: Просвещение, 2019

Класс: 8-9

Количество часов в неделю: 3

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение,	Лях.В.И. Физическая культура 8-9 класс. М.: Просвещение, 2019

Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал

Содержание программы курса физкультуры в 5-11 классах

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. 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 количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры

благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег бмин. подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки)

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Требования к уровню подготовки учащихся 5-11 классов по физической культуре.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития видов спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

Двигательные умения, навыки и способности

С максимальной скоростью пробегать 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 и граату с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике бег, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

4. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся

5 классов – 3 часа в неделю.

Количество часов по программе: 102 ч.

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта	Дата проведения	
				Учащиеся должны уметь		
1	2	3	4	5	По плану	Факти- чески
Легкая атлетика - 20 часов						
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	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.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
2	Высокий старт. Круговая эстафета	изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробежать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
3	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	совершенствов ания	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		

4	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров (2 серии). Игра	Уметь демонстрировать технику высокого старта		
5	Высокий старт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча Прыжок в длину. Метание малого мяча	изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель		
7	Обучение прыжку с разбега	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель		
8	Приземление после прыжка	совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		
9	Метание малого мяча в цель	учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель		

10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости	изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.		
11	Бег 1000 м	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Бегать дистанцию 1000м.		
12	Бег по пересеченной местности Равномерный бег. Подвижные игры	изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать в равномерном темпе		
13	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		
14	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой.	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		
15	Равномерный бег. Бег в гору.	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		
16	Равномерный бег	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		
17	Равномерный бег	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		

18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Распределять силы в беге		
19	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры.	Выполнять коррективную технику бега		
20	Бег по пересеченной местности. Развитие силовой выносливости	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости		
Гимнастика - 18 часов						
21	Висы. Строевые упражнения Висы: согнувшись, прогнувшись	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		
22	Подъем переворотом. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		

23	Перестроение в колоннах. Смешанные висы.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		
24	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		
25	Тесты по темам «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный	Уровень знаний по изученным темам			
26	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		

28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
30	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
31	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
32	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		

33	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках		
34	Кувырок вперед	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках		
35	Кувырки вперед и назад	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках		
36	Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках		
37	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках		
38	Кувырки вперед и назад. стойка на лопатках	учетный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках		
Волейбол – 10 часов						

39	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	изучение нового материала	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		
40	Передача мяча двумя руками сверху вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		
41	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		
42	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		
43	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		
44	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		

45	Передача мяча сверху двумя руками в парах	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		
46	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		
47	Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра в мини-волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		
48	Тренировочная игра в волейбол	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Виды подач.	Владеть мячом в игре, правильно выполнять технические действия		
Лыжная подготовка – 24 часов						
49	Основы лыжных ходов	изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
50	Одновременный безшажный ход	комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах		

51	Одновременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах		
52	Попеременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах		
53	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах		
54	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на лыжах	Передвигаться на лыжах		
55	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	Передвигаться на лыжах		

56	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах		
57	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
58	Повороты с переступанием	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах		
59	Ход «коньком»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ход «коньком» Повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах		
60	Спуски и подъемы	комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Передвигаться на лыжах		

61	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах		
62	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах		
63	Спуск с горы. Торможение «плугом»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Спускаться на лыжах с горы		
64	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. торможение «плугом», «полуплугом», спуск «змейкой».	Спускаться на лыжах с горы		
65	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом».	Передвигаться на лыжах разными способами		

66	Спуск с горы различными способами	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». Спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.	Передвигаться на лыжах разными способами		
67	Прохождение дистанции 2 -2,5 км.	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Различные виды подъема. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 (д).- 2.5 км(м)	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
68	Спуски в средней стойке	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
69	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке	Передвигаться на лыжах с использованием разных ходов		
70	Лыжные гонки 2-3 км	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.		

71	Лыжная эстафета	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Передвигаться на лыжах		
72	Соревнования по лыжным гонкам	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки. Сдача учебных нормативов.	Передвигаться на лыжах		
Спортивные игры – 20 часов						
73	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	изучение нового материала	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		
74	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		
75	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		

76	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		
77	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		
78	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		
79	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		

80	Бросок двумя руками от головы с места	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		
81	Ведение мяча с изменением скорости	изучение нового материала	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		
82	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.		
83	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		
84	Вырывание и выбивание мяча	учетный	Стойка и передвижение игрока. вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных движений	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		

85	Волейбол Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		
86	Встречные и линейные эстафеты	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		
87	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		
88	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		
89	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини- волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		

90	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		
91	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		
92	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре		
Легкая атлетика – 10 часов						
93	Бег на средние дистанции	изучение нового материала	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м.		
94	Бег на средние дистанции	совершенствования	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м. (на результат)		

95	Спринтерский бег, эстафетный бег	комбинированный	ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		
96	Высокий старт, бег с ускорением	совершенствования	ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		
97	Эстафетный бег	учетный	ОРУ в движении.	Бегать с максимальной скоростью, передавать эстафетную палочку		
98	Метание мяча	изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Демонстрировать отведение руки для замаха.		
99	Метание мяча	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.	Демонстрировать отведение руки для замаха.		

100	Метание мяча	учетный	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.	Демонстрировать отведение руки для замаха.		
101	Разновидности прыжков	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.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
102	Разновидности прыжков		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.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса

Количество часов по программе: 102 ч., 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта		Дата проведения	
				Учащиеся уметь	должны	По плану	факт
1	2	3	4	5		По плану	факт
Легкая атлетика -11 часов							
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, двухсторонняя игра в футбол. Развитие скоростных качеств	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 25 до 40 м. Развитие скоростных способностей. Двухсторонняя игра.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			
3	Высокий старт. Бег с ускорением до 40м	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 30 с.).	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			
4	Высокий старт. Бег с ускорением 3х20м	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			
5	Высокий старт. Стартовый разгон	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			

6	Бег 60 м на результат. Двусторонняя игра.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
7	Прыжок в длину с разбега	изучение нового материала	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Двусторонняя игра в футбол.	Прыгать в длину с разбега		
8	Метание теннисного мяча на дальность.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.		
9	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Двусторонняя игра.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании. Двухсторонняя игра в футбол.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.		
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	Пробежать среднюю беговую дистанцию		
11	Бег 1000 м на результат	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	Пробежать среднюю беговую дистанцию		
12	Бег по пересеченной местности, преодолении е препятствий	комплексный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

13	Равномерный бег. Бег до 20 мин	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег до 20 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
14	Равномерный бег. Двусторонняя игра.	совершенствования	Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
15	Равномерный бег. Спортивная игра.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
16	Равномерный бег. Спортивная игра.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
17	Равномерный бег. Спортивная игра.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
18	Равномерный бег.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
19	Равномерный бег. Спортивная игра.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
20	Равномерный бег. Спортивная игра.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
Гимнастика -18 часов						

21	Смешанные висы. Подъем переворотом	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы		
22	Смешанные висы. Подъем переворотом, соскок махом назад.	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств	Выполнять строевые упражнения, висы		
23	Подъем переворотом в упор, соскок махом назад.	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
24	Размыкание и смыкание на месте	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
25	Тестирование по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный	Подготовка к сдаче норм ГТО.	Показать знания, приобретенные на уроках		
26	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
27	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		

28	Опорный прыжок согнув ноги. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный прыжок		
29	Опорный прыжок согнув ноги. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный прыжок		
30	Опорный прыжок согнув ноги. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный прыжок		
31	Опорный прыжок согнув ноги. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги вместе (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный прыжок		
32	Выполнение прыжка согнув ноги (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный прыжок		

33	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	совершенствов ание	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
34	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
35	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	совершенствов ания	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
37	Выполнение комбинации из разученных приемов.	совершенствов ания	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

38	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстоянии	учетный	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстоянии. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
Спортивные игры (волейбол) – 18 часов						
39	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	совершенство вания	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча	совершенство вания	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
46	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
47 9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
48	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

49 11	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
50	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
51	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
52	Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
53	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
54	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

55	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
56	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Лыжная подготовка – 24 часа						
57	Освоение техники лыжных ходов	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
58	Попеременный одношажный ход	совершенство вание	Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		

59	Попеременный двухшажный ход	совершенство вание	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
60	Одновременный бесшажный ход	совершенство вание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию, передвигаться на лыжах		
61	Одновременный бесшажный ход	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться на лыжах		
62	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
63	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
64	Одновременный бесшажный ход	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
65	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
66	Контрольное прохождение дистанции 1 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		

67	Совершенствование техники лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
68	Коньковый ход Прохождение дистанции 2 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
69	Контрольное прохождение дистанции 2 км коньковым ходом	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
70	Освоение техники спуска с горы	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
71	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
72	Спуск с горы разными способами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	Передвигаться на лыжах		
73	Подъем в гору: способы «ступающий» «елочка», «полуелочка»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «ступающий», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
74	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «ступающий», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		

75	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
76	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
77	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
78	Обгон на дистанции	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
79	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 3 км. 4км	комплексный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 3 км, мальчики- 4 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
80	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 3 км, 4км	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 3 км, мальчики- 4 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов						
81	Баскетбол Освоение правил игры	совершенство вания	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
83	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
84	Ведение мяча с пассивным сопротивлением м противника. Перехват мяча.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
85.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
87	Отбор мяча. Бросок в кольцо после ведения.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

88	Игра в баскетбол командным составом	учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Легкая атлетика – 8 часов						
89	Легкая атлетика	изучение нового материала	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
90	Метание теннисного мяча на дальность	комбинированный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 5-7 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
91	Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».	учетный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 5-7 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – 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.	Бегать с максимальной скоростью		
93	Метание мяча на дальность. Спортивная игра.	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 5 – 7 шагов разбега на дальность..	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Знать технику метания мяча.		
94	Эстафетный бег	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		

95	Эстафетный бег. Спортивная игра	комплексный	. 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 7 -9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Высокий старт. Финиширование. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать разновидности прыжков. Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
96	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью		
97	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
98	Равномерный бег Преодоление препятствий	совершенствования	Равномерный бег (20 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
99	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (20 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		
100	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (20 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		

101	Выполнение контрольных нормативов	учетный	Бег 60м. Прыжки в длину. 6 минутный бег. Выполнение норм ГТО			
102	Выполнение контрольных нормативов Спортивная игра	учетный	Бег на 2000м. Развитие выносливости			

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса

Количество часов по программе: 102 ч., 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта		Дата проведения	
				Учащиеся уметь	должны	По плану	факт
1	2	3	4	5		По плану	факт
Легкая атлетика -11 часов							
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			

3	Высокий старт. Передача эстафетной палочки	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
4	Высокий старт	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
5	Высокий старт	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
6	Бег 100 м на результат Спортивная игра	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Двусторонняя игра в футбол.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м		
7	Прыжок в длину Спортивная игра	изучение нового материала	Прыжок в длину с 15-17 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Двусторонняя игра в футбол.	Прыгать в длину с разбега		
8	Метание теннисного мяча	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.		
9	Прыжок в длину с 15-17 шагов	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень		

10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	Пробежать среднюю беговую дистанцию		
11	Бег 1000 м на результат	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	Пробежать среднюю беговую дистанцию		
12	Бег по пересеченной местности, преодолении препятствий	комплексный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
13	Равномерный бег. Бег в гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
14	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
15	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
16	Равномерный бег. Бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
17	Равномерный бег.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

18	Равномерный бег.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
19	Равномерный бег. Бег в гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
20	Равномерный бег. Бег под гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
Гимнастика -18 часов						
21	Смешанные висы. Подъем переворотом	изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы		
22	Смешанные висы. Подъем переворотом	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств	Выполнять строевые упражнения, висы		
23	Подъем переворотом в упор	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
24	Размыкание и смыкание на месте	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
25	Тестирование по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный		Показать знания, приобретенные на уроках		

26	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
27	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
28	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
29	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
30	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
31	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		

32	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
33	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	изучение нового материала	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
34	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
35	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

37	Выполнение комбинации из разученных приемов.	совершенствования	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
38	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние	учетный	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
Спортивные игры (волейбол) – 18 часов						
39	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и и в зоне, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
46	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
47 9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

48	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
49 11	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
50	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
51	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
52	Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
53	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

54	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
55	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
56	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Лыжная подготовка – 24 часа						
57	Освоение техники лыжных ходов	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		

58	Попеременный одношажный ход	совершенство вание	Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход.ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
59	Попеременный двухшажный ход	совершенство вание	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
60	Одновременный бесшажный ход	совершенство вание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию, передвигаться на лыжах		
61	Одновременный бесшажный ход	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться на лыжах		
62	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
63	Совершенство вание техники лыжных ходов. Ход коньком	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
64	Одновременный бесшажный ход	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
65	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		

66	Контрольное прохождение дистанции 1 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
67	Совершенствование техники лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
68	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
69	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
70	Освоение техники спуска с горы	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
71	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
72	Спуск с горы разными способами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	Передвигаться на лыжах		
73	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		

74	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
75	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
76	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
77	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
78	Обгон на дистанции	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
79	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	комплексный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
80	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов						

81	Баскетбол Освоение правил игры	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
83	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
84	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
85.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

87	Отбор мяча. Бросок в кольцо	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
88	Игра в баскетбол командным составом	учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

Легкая атлетика – 8 часов

89	Легкая атлетика	изучение нового материала	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
90	Метание теннисного мяча на дальность	комбинированный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
91	Прыжок в высоту с разбега.	учетный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – 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.	Бегать с максимальной скоростью		
93	Метание мяча	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.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Знать технику метания мяча.		

94	Эстафетный бег	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
95	Эстафетный бег	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. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать разновидности прыжков. Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
96	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью		
97	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
98	Бег в гору. Преодоление препятствий	совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
99	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		

100	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		
101	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		
102	Бег на 2000 м	учетный	Бег на 2000м. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса

Количество часов по программе: 102 ч., 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта	Дата проведения	
				Учащиеся должны уметь		
1	2	3	4	5	По плану	факт
Легкая атлетика -11 часов						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		

2	Высокий старт. Линейные эстафеты	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
3	Высокий старт. Передача эстафетной палочки	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
4	Высокий старт	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
5	Высокий старт	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
6	Бег 100 м на результат	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м		
7	Прыжок в длину	изучение нового материала	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега		
8	Метание теннисного мяча	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень		
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень		

10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	Пробежать среднюю беговую дистанцию		
11	Бег 1000 м на результат	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	Пробежать среднюю беговую дистанцию		
12	Бег по пересеченной местности, преодолении препятствий	комплексный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
13	Равномерный бег. Бег в гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
14	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
15	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
16	Равномерный бег. Бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
17	Равномерный бег.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

18	Равномерный бег.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
19	Равномерный бег. Бег в гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
20	Равномерный бег. Бег под гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
Гимнастика -18 часов						
21	Смешанные висы. Подъем переворотом	изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы		
22	Смешанные висы. Подъем переворотом	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств	Выполнять строевые упражнения, висы		
23	Подъем переворотом в упор	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
24	Размыкание и смыкание на месте	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
25	Тестирование по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный		Показать знания, приобретенные на уроках		

26	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
27	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
28	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
29	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
30	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
31	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		

32	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
33	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	изучение нового материала	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
34	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
35	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

37	Выполнение комбинации из разученных приемов.	совершенствования	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
38	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние	учетный	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
Спортивные игры (волейбол) – 18 часов						
39	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и и в зоне, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
46	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
47 9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

48	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
49 11	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
50	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
51	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
52	Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
53	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

54	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
55	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
56	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Лыжная подготовка – 24 часа						
57	Освоение техники лыжных ходов	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		

58	Попеременный одношажный ход	совершенство вание	Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход.ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
59	Попеременный двухшажный ход	совершенство вание	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
60	Одновременный бесшажный ход	совершенство вание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию, передвигаться на лыжах		
61	Одновременный бесшажный ход	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться на лыжах		
62	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
63	Совершенство вание техники лыжных ходов. Ход коньком	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
64	Одновременный бесшажный ход	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
65	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		

66	Контрольное прохождение дистанции 1 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
67	Совершенствование техники лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
68	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
69	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
70	Освоение техники спуска с горы	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
71	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
72	Спуск с горы разными способами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	Передвигаться на лыжах		
73	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		

74	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
75	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
76	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
77	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
78	Обгон на дистанции	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
79	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	комплексный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
80	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов						

81	Баскетбол Освоение правил игры	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
83	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
84	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
85.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

87	Отбор мяча. Бросок в кольцо	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
88	Игра в баскетбол командным составом	учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Легкая атлетика – 8 часов						
89	Легкая атлетика	изучение нового материала	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
90	Метание теннисного мяча на дальность	комбинированный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
91	Прыжок в высоту с разбега.	учетный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – 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.	Бегать с максимальной скоростью		
93	Метание мяча	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.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Знать технику метания мяча.		

94	Эстафетный бег	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
95	Эстафетный бег	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. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать разновидности прыжков. Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
96	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью		
97	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
98	Бег в гору. Преодоление препятствий	совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
99	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		

100	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		
101	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		
102	Бег на 2000 м	учетный	Бег на 2000м. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса

Количество часов по программе: 102 ч., 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта	Дата проведения	
				Учащиеся должны уметь		
1	2	3	4	5	По плану	факт
Легкая атлетика -11 часов						

1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
3	Высокий старт. Передача эстафетной палочки	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
4	Высокий старт	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
5	Высокий старт	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
6	Бег 100 м на результат	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м		
7	Прыжок в длину	изучение нового материала	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега		
8	Метание теннисного мяча	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень		

9	Прыжок в длину с 7-9 шагов	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень		
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	Пробегать среднюю беговую дистанцию		
11	Бег 1000 м на результат	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	Пробегать среднюю беговую дистанцию		
12	Бег по пересеченной местности, преодолении е препятствий	комплексный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
13	Равномерный бег. Бег в гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
14	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
15	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
16	Равномерный бег. Бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

17	Равномерный бег.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
18	Равномерный бег.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
19	Равномерный бег. Бег в гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
20	Равномерный бег. Бег под гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
Гимнастика -18 часов						
21	Смешанные висы. Подъем переворотом	изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы		
22	Смешанные висы. Подъем переворотом	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств	Выполнять строевые упражнения, висы		
23	Подъем переворотом в упор	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
24	Размыкание и смыкание на месте	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		

25	Тестирование по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный		Показать знания, приобретенные на уроках		
26	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
27	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
28	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
29	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
30	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		

31	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
32	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
33	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	изучение нового материала	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
34	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
35	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

36	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
37	Выполнение комбинации из разученных приемов.	совершенствования	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
38	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстоянии	учетный	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстоянии. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
Спортивные игры (волейбол) – 18 часов						
39	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	совершенство вания	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

46	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
47 9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
48	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
49 11	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
50	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
51	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

52	Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
53	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
54	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
55	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

56	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Лыжная подготовка – 24 часа						
57	Освоение техники лыжных ходов	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
58	Попеременный одношажный ход	совершенство вание	Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
59	Попеременный двухшажный ход	совершенство вание	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
60	Одновременный бесшажный ход	совершенство вание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию, передвигаться на лыжах		
61	Одновременный бесшажный ход	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться на лыжах		

62	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
63	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
64	Одновременный бесшажный ход	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
65	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
66	Контрольное прохождение дистанции 1 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
67	Совершенствование техники лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
68	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
69	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		

70	Освоение техники спуска с горы	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
71	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
72	Спуск с горы разными способами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	Передвигаться на лыжах		
73	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
74	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
75	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
76	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
77	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		

78	Обгон на дистанции	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
79	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	комплексный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
80	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		

Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов

81	Баскетбол Освоение правил игры	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
83	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
84	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

85.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
87	Отбор мяча. Бросок в кольцо	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
88	Игра в баскетбол командным составом	учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Легкая атлетика – 8 часов						
89	Легкая атлетика	изучение нового материала	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
90	Метание теннисного мяча на дальность	комбинированный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		

91	Прыжок в высоту с разбега.	учетный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – 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.	Бегать с максимальной скоростью		
93	Метание мяча	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.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Знать технику метания мяча.		
94	Эстафетный бег	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
95	Эстафетный бег	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. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать разновидности прыжков. Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
96	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью		

97	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
98	Бег в гору. Преодоление препятствий	совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
99	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		
100	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		
101	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		
102	Бег на 2000 м	учетный	Бег на 2000м. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса

Количество часов по программе: 102 ч., 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта		Дата проведения	
				Учащиеся уметь	должны	По плану	факт
1	2	3	4	5		По плану	факт
Легкая атлетика -11 часов							
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			
2	Бег 39метров На результат	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м			
3	Бег 60метров	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			
4	Бег 100метров На результат	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100м			
5	Эстафетный бег	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м			

6	Эстафетный бег	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м		
7	Бег в равномерном темпе	изучение нового материала	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега		
8	Прыжок в длину с разбега	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень		
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень		
10	Прыжок в длину на результат	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	Пробежать среднюю беговую дистанцию		
11	Метание гранаты 500-700г	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	Пробежать среднюю беговую дистанцию		
12	Метание гранаты 500-700г	комплексный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

13	Равномерный бег.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
14	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
15	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
16	Равномерный бег. Бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
17	Равномерный бег.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
18	Равномерный бег.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
19	Равномерный бег. Бег в гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
20	Равномерный бег. Бег под гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
Гимнастика -18 часов						

21	Смешанные висы. Подъем переворотом	изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы		
22	Смешанные висы. Подъем переворотом	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств	Выполнять строевые упражнения, висы		
23	Подъем переворотом в упор	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
24	Размыкание и смыкание на месте	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
25	Тестирование по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный		Показать знания, приобретенные на уроках		
26	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
27	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		

28	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, прыжок опорный		
29	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, прыжок опорный		
30	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, прыжок опорный		
31	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, прыжок опорный		
32	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, прыжок опорный		

33	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	изучение нового материала	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
34	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
35	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	совершенствов ания	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
37	Выполнение комбинации из разученных приемов.	совершенствов ания	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

38	Выполнение двух кувыркков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние	учетный	Выполнение двух кувыркков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
Спортивные игры (волейбол) – 18 часов						
39	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	совершенство вания	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
46	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
47 9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
48	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

49 11	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
50	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
51	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
52	Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
53	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
54	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

55	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
56	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Лыжная подготовка – 24 часа						
57	Освоение техники лыжных ходов	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
58	Попеременный одношажный ход	совершенство вание	Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		

59	Попеременный двухшажный ход	совершенство вание	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
60	Одновременный бесшажный ход	совершенство вание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию, передвигаться на лыжах		
61	Одновременный бесшажный ход	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться на лыжах		
62	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
63	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
64	Одновременный бесшажный ход	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
65	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
66	Контрольное прохождение дистанции 1 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		

67	Совершенствование техники лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
68	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
69	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
70	Освоение техники спуска с горы	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
71	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
72	Спуск с горы разными способами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	Передвигаться на лыжах		
73	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
74	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		

75	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
76	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
77	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
78	Обгон на дистанции	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
79	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	комплексный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
80	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов						
81	Баскетбол Освоение правил игры	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
83	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
84	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
85.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
87	Отбор мяча. Бросок в кольцо	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

88	Игра в баскетбол командным составом	учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Легкая атлетика – 8 часов						
89	Легкая атлетика	изучение нового материала	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
90	Метание теннисного мяча на дальность	комбинированный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
91	Прыжок в высоту с разбега.	учетный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – 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.	Бегать с максимальной скоростью		
93	Метание мяча	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.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Знать технику метания мяча.		
94	Эстафетный бег	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		

95	Эстафетный бег	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. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать разновидности прыжков. Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
96	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью		
97	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
98	Бег в гору. Преодоление препятствий	совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
99	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		
100	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		

101	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		
102	Бег на 2000 м	учетный	Бег на 2000м. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса

Количество часов по программе: 102 ч., 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта	Дата проведения	
				Учащиеся должны уметь		
1	2	3	4	5	По плану	факт
Легкая атлетика -11 часов						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		

3	Высокий старт. Передача эстафетной палочки	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
4	Высокий старт	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
5	Высокий старт	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
6	Бег 100 м на результат	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м		
7	Прыжок в длину	изучение нового материала	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега		
8	Метание теннисного мяча	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень		
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень		
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	Пробегать среднюю беговую дистанцию		

11	Бег 1000 м на результат	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	Пробегать среднюю беговую дистанцию		
12	Бег по пересеченной местности, преодолении препятствий	комплексный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
13	Равномерный бег. Бег в гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
14	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
15	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
16	Равномерный бег. Бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
17	Равномерный бег.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
18	Равномерный бег.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

19	Равномерный бег. Бег в гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
20	Равномерный бег. Бег под гору.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
Гимнастика -18 часов						
21	Смешанные висы. Подъем переворотом	изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы		
22	Смешанные висы. Подъем переворотом	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств	Выполнять строевые упражнения, висы		
23	Подъем переворотом в упор	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
24	Размыкание и смыкание на месте	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
25	Тестирование по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный		Показать знания, приобретенные на уроках		
26	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		

27	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
28	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
29	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
30	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
31	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		

32	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
33	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	изучение нового материала	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
34	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
35	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

37	Выполнение комбинации из разученных приемов.	совершенствования	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
38	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние	учетный	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
Спортивные игры (волейбол) – 18 часов						
39	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и и в зоне, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
46	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
47 9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

48	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
49 11	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
50	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
51	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
52	Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
53	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

54	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
55	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
56	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
Лыжная подготовка – 24 часа						
57	Освоение техники лыжных ходов	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		

58	Попеременный одношажный ход	совершенство вание	Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход.ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
59	Попеременный двухшажный ход	совершенство вание	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		
60	Одновременный бесшажный ход	совершенство вание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию, передвигаться на лыжах		
61	Одновременный бесшажный ход	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться на лыжах		
62	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
63	Совершенство вание техники лыжных ходов. Ход коньком	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
64	Одновременный бесшажный ход	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
65	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		

66	Контрольное прохождение дистанции 1 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
67	Совершенствование техники лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
68	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
69	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
70	Освоение техники спуска с горы	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
71	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах		
72	Спуск с горы разными способами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	Передвигаться на лыжах		
73	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		

74	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
75	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах		
76	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
77	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
78	Обгон на дистанции	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах		
79	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	комплексный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
80	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах		
Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов						

81	Баскетбол Освоение правил игры	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
83	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
84	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
85.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

87	Отбор мяча. Бросок в кольцо	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
88	Игра в баскетбол командным составом	учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		

Легкая атлетика – 8 часов

89	Легкая атлетика	изучение нового материала	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
90	Метание теннисного мяча на дальность	комбинированный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
91	Прыжок в высоту с разбега.	учетный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – 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.	Бегать с максимальной скоростью		
93	Метание мяча	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.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Знать технику метания мяча.		

94	Эстафетный бег	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
95	Эстафетный бег	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. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать разновидности прыжков. Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.		
96	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью		
97	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
98	Бег в гору. Преодоление препятствий	совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе		
99	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		

100	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		
101	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе		
102	Бег на 2000 м	учетный	Бег на 2000м. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе		

Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень							
				Мальчики			девочки				
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже		
			12	6,0	5,8—5,4	4,9		6,2—5,5		5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8		6,3		6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7		6,2		5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5		6,1		5,8—5,3	4,9
			16	5,9	5,2--5,5	4,4		6,0		5,1—5,4	4,8
			17	5,6	5,4—5,2	4,2					
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже		
			12	9,3	9,0—8,6	8,3		9,6—9,1		8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3		10,0		9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0		10,0		9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7		9,9		9,3—8,8	8,5
			16	8,4	7,5	7,2		9,7		8,8	8,2
			17	8,2	7,3	7,2		9,5		8,6	8,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше		
			12	145	165—180	200		155—175		190	
			13	150	170—190	205		135		160—180	200
			14	160	180—195	210		140		160—180	200
			15	175	190—205	220		145		165—185	205
			16	190	210	240		155		170	210
			17	190	210	240		170		180	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—	1300 и выше	700 и ниже	850—	1100 и выше		
			12	менее	1100	1350		1000			
			13	950	1100—	1400		750		900—	1150
			14	1000	1200	1450		800		1050	1200
			15	1050	1150—	1500		850		950—	1250
			16	1100	1250			900		1100	1300
			17		1200— 1300					1000— 1150	

					1250— 1350			1050— 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
			16	6	10—12	14	9	16—18	20
			17	8	12--14	16	10	18--20	26
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
			16	4	8—10	12			
			17	6	12	14			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
	12					4	11—15	20	
	13					5	12—15	19	
	14					5.	13—15	17	
	15					5	12—13	16	
	16					7	15	17	
	17					9	17	19	

Контрольные нормативы для учащихся 5-11 классов

		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места	М	150	160	170	155	165	175	170	185	195	175	190	205	180	200	215	190	210	220	200	220	230
	Д	145	150	160	150	158	166	150	160	170	155	165	175	160	170	180	164	175	185	165	175	185
Прыжок в высоту	М	90	100	110	95	105	115	100	110	120	105	115	125	110	120	130	115	125	135	120	130	140
	Д	85	90	100	90	95	105	90	100	110	95	105	115	100	110	120	100	110	125	105	115	125
Метание мяча	М	24	27	30	25	29	36	25	31	39	28	37	42	35	40	46	-	-	-	-	-	-
	Д	16	18	20	17	19	23	17	20	26	18	21	27	19	23	28	-	-	-	-	-	-
Скакалка 20 сек., 30 сек. - 9кл.	М	38	40	42	42	44	46	46	48	50	50	52	54	64	66	68	64	66	68	64	66	68
	Д	40	42	44	46	48	50	52	54	56	56	58	60	70	72	74	82	84	86	84	86	88
30 м.	М	6,4	5,8	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,1	4,9	5,5	5,0	4,6	5,2	4,8	4,4	5,2	4,8	4,4
	Д	6,8	6,0	5,4	6,4	5,5	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,2	5,0	5,8	5,4	4,8	5,8	5,4	4,8
60 м.	М	11,1	10,6	10,1	11,1	10,4	9,8	10,1	9,4	8,9	10,0	9,3	8,6	10,0	9,2	8,5	9,6	8,6	8,0	9,1	8,3	7,8
	Д	11,5	11,0	10,5	11,2	10,6	10,3	10,8	10,4	10,0	10,6	10,2	9,8	10,5	10,0	9,4	10,5	10,0	9,5	10,5	10,0	9,5
1,5 км.-5-7кл. 2км.-8,9 кл. 3км.-10,11 кл.	М	9,20	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	8,40	8,10	7,50	11,40	10,40	10,00	11,00	10,,00	9,20	12,40	11,40	10,10	12,20	11,30	10,00
	Д	10,10	9,50	9,30	9,30	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	13,40	12,40	11,00	13,00	12,00	10,20	17,00	16,00	15,00	16,30	15,00	13,00

