

# ГБОУ «СОШ№26 с.п.ЗЯЗИКОВ-ЮРТ»

**Рассмотрено:**

на заседании МО

/  / Хамхоева М.А.

« 30 » 08 2021г.

**Согласовано:**

зам.директора по УР

/  / Мамилов Х.Х.

« 30 » 08 2021г.

**Утверждаю:**

директор школы

/  / Мержоева М.М.

« 31 » 08 2021г.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ 8,9 КЛАССОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

**УЧИТЕЛЬ : МЕРЖОЕВ ТИМЕРЛАН МАХМУДОВИЧ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 5,10,11 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–9 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

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

### **1.1. Естественные основы.**

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

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

### **1.2. Социально-психологические основы.**

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

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

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

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

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

### **1.4. Приемы закаливания.**

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

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

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

#### ***Баскетбол***

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

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

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

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18

К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

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

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

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

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

# Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов на 2021-2022 уч. год (3 часа в неделю)

№ урока	Дата	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
<b>I четверть (24 часа)</b>									
1.		<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b> <u>Эстафетный бег.</u> <u>Спринтерский бег</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.		Вводный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Встречная эстафета.	<b>Знать</b> ТБ на занятиях по л/а. <b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью.	Устный опрос.	Ком. 1
2			Развитие скоростных способностей. Высокий старт.		Комплексный	ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.	<b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Текущий	Ком. 1
3			Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.		Учетный	ОРУ. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.	<b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,9сек «4» - 5,4сек «3» - 6,0сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,0сек «4» - 5,4сек «3» - 6.2сек	Ком. 1
4			Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 м.	<b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие дистанции.	Текущий	Ком. 1
5			Низкий старт и стартовый разгон.		Комплексный	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 60 м.	<b>Уметь</b> демонстрировать технику бега на короткие дистанции.	Текущий	Ком. 1
6			Финальное усилие. Передача эстафетной		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4	<b>Уметь</b> демонстрировать	Текущий	Ком. 1

			палочки.		ЗУН	серии по 30 – 50 м.	финальное усилие в беге.		
7			Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.		Совершенство ЗУН	ОРУ со скакалками . Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.	<b>Уметь</b> демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Текущий	Ком. 1
8			Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 с	<b>Уметь</b> демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	<u>Мальчики</u> – «5» - 9,8сек «4» - 10,4сек «3» - 11,1сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,3сек «4» - 10,6сек «3» - 11,2сек	Ком. 1
9		<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель.		Комплексный	Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные прыжковые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние.	<b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Ком. 1
10			Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м. – тест.		Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.	<u>Мальчики</u> – «5» - 8,3сек «4» - 8,6сек «3» - 9,3сек <u>Девочки</u> – «5» - 8,8сек «4» - 9,1сек «3» - 10,0сек	Ком. 1
11			Метание мяча на дальность.		Совершенство ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»	<b>Уметь</b> демонстрировать технику метания в целом.	Текущий	Ком. 1
12			Метание мяча на дальность – учет.		Учетный	ОРУ на формирование правильной осанки. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-	<b>Уметь</b> демонстрировать технику метания.	<u>Мальчики</u> – «5» - 36 м «4» - 29 м «3» - 21 м <u>Девочки</u> – «5» -	Ком. 1

						силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»		23 м «4» - 18 м «3» - 15 м	
13		<u>Прыжки в длину с места и с разбега.</u>	Прыжок в длину с места.		Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	Уметь демонстрировать технику прыжков на одной и двух ногах.	Текущий	Ком. 1
14			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 180 см «4» - 170 см «3» - 160 см <u>Девочки</u> – «5» - 180 см «4» - 160 см «3» - 150 см	Ком. 1
15			Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега.	Текущий	Ком. 1
16			Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания и приземления.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Ком. 1
17			Прыжок в длину с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 360 см «4» - 330 см «3» - 270 см <u>Девочки</u> – «5» - 330 см «4» - 280 см «3» - 230 см	Ком. 1
18		<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Бег на средние дистанции.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5 минут. Эстафеты.	Уметь выполнять технику бега на средние дистанции.	Текущий	Ком. 1
19			Бег на средние		Учетный	ОРУ. Специальные беговые	Уметь выполнять	<u>Мальчики</u> –	Ком. 1

			дистанции. Бег 1000 м – тест			упражнения. Многоскоки Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Эстафеты. Упражнения на релаксацию.	технику бега на средние дистанции.	«5» - 4,20мин «4» - 4,35мин «3» - 5,15мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,35мин «4» - 4,45мин «3» - 5,35мин	
20			Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Уметь выполнять технику бега.	Текущий	Ком. 1
21			Преодоление полосы препятствий.		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Уметь демонстрировать физические качества	Текущий	Ком. 1
22			Преодоление полосы препятствий – учет.		Учетный	ОРУ. Бег парами с заданиями. специальные беговые упражнения. Подвижные игры «через кочки и пенёчки». Преодоление 5 препятствий – на результат.	Уметь выполнять полосу препятствий.	Число ошибок. <u>Мальчики</u> – <u>Девочки</u> – «5» - 0 ошиб «4» - 1 ошиб «3» - 3 ошиб	Ком. 1
23			Переменный бег.		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут	Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону.	Текущий	Ком. 1
24			Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат.	Уметь выполнять бег по пересеченной местности.	<u>Мальчики</u> – «5» - 7,30мин «4» - 7,50мин «3» - 8,10мин <u>Девочки</u> – «5» - 8,00мин «4» - 8,20мин «3» - 8,40мин	Ком. 1
25		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b> <u>Акробатика</u>	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.		Комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов .	Знать ТБ на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять новый комплекс УГГ.	Текущий	Ком. 2

26			Акробатика. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		Учетный	Строевые упражнения. УГГ. Акробатика: кувырок назад в группировке. Наклона вперед из положения, сидя – на результат.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	<u>Мальчики</u> – «5» - 10см «4» - 7см «3» - 2см <u>Девочки</u> – «5» - 16см «4» - 11см «3» - 5см	Ком. 2
27			Акробатика.		Совершенствование ЗУН	Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа).	Уметь выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Ком. 2
28			Акробатика – учет.		Учетный	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырки назад – на оценку.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	По технике исполнения	Ком. 2
29-30-31			Акробатика.		Совершенствование ЗУН	Комплекс упражнений с набивными мячами 1- 0,5кг. Техника выполнения акробатического соединения: перекатом назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Ком. 2
32			Акробатическая комбинация – учет.		Учетный	Упражнения с набивными мячами. Акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	По технике исполнения	Ком. 2
33-34		<u>Лазание и перелезание.</u> <u>Равновесие.</u>	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату порядок движения руками и ногами. Игры-эстафеты с предметами.	Уметь демонстрировать технику лазания и передвижения по бревну.	Текущий	Ком. 2
35			Упражнения в		Учетный	ОРУ. Лазание и перелезание по	Уметь	<u>Мальчики</u> – «5» - 5м	Ком. 2

			равновесии. Лазание по канату – учет.			скамейкам, канатам, предметам. Простейшее соединение на бревне: со стула встать на бревно, пройти приставными шагами, поворот на 180*, приседая, поворот кругом в приседе, встать, и с конца бревна соскок прогнувшись. Лазание по канату в два приема – на результат (на количество метров).	демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне, лазания и перелезания.	«4» - 4м «3» - 3м <u>Девочки – «5»</u> - 4м «4» - 3м «3» - 2м	
36-37			Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.		Совершенство ЗУН	ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Простейшее соединение на бревне: со стула встать на бревно, пройти приставными шагами, поворот на 180°, приседая, поворот кругом в приседе, встать, и с конца бревна соскок прогнувшись.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне, лазания и перелезания.	Текущий	Ком. 2
38			Лазание и перелезание. Упражнение в равновесии – учет.		Учетный	ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание. Простейшее соединение на бревне: со стула встать на бревно, пройти приставными шагами, поворот на 180°, приседая, поворот кругом в приседе, встать, и с конца бревна соскок прогнувшись – на оценку. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне.	По технике исполнения	Ком. 2
39		<u>Висы и упоры.</u>	Висы и упоры.		Комплексный	Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы и упоры.	Текущий	Ком. 2
40			Висы и упоры.		Комплексный	Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, подъем переворотом махом одной ноги, подтягивание на низкой перекладине.	Уметь выполнять висы и упоры.	Текущий	Ком. 2

41			Висы и упоры. Подтягивание из вися – тест.		Учетный	Упражнения на перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из вися – на результат.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий.	<u>Мальчики</u> – «5» - 7 раз «4» - 5 раз «3» - 4 раза <u>Девочки</u> – «5» - 17 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Ком. 2
42			Висы и упоры.		Совершенствование ЗУН	ОРУ с набивными мячами. СУ. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Упражнения на перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий.	Текущий	Ком. 2
43			Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет.		Учетный	ОРУ. Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из вися на перекладине; соскоки с поворотом на 90°.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий.	Число ошибок <u>Юноши – Девушки</u> – «5» - 0 ошибок «4» - 1 ошиб «3» - 3 ошибок	Ком. 2
44-45		<u>Опорный прыжок.</u>	Опорный прыжок.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Серии прыжков на скакалках. Опорной прыжок через козла: повторение прыжка в класса. Игры – эстафеты со скакалками.	Уметь выполнять вскок на козла в упор присев.	Текущий	Ком. 2
46			Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест.		Учетный	ОРУ в парах на сопротивление. Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Сгибание рук, в упоре лежа – на результат.	Уметь правильно отталкиваться и выполнять вскок на козла в упор присев.	<u>Мальчики</u> – «5» - 25 раз «4» - 21 раза «3» - 17 раз <u>Девочки</u> – «5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 5 раз	Ком. 2
47			Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Комплекс ОРУ на осанку.	Уметь правильно отталкиваться и выполнять вскок на козла в упор присев.	Текущий	Ком. 2
48			Опорный прыжок – учет.		Учетный	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Дыхательные	Уметь выполнять опорный прыжок.	По технике исполнения	Ком. 2

						упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.			
49		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b> <u>Баскетбол</u>	Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.		Комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий	Ком. 3
50			Стойки, передвижения, повороты, остановки.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий	Ком. 3
51-52			Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест.		Учетный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча.	<u>Мальчики</u> – «5» - 26 раз «4» - 23 раза «3» - 17 раз <u>Девочки</u> – «5» - 20 раз «4» - 18 раз «3» - 13 раз	Ком. 3
53			Ведение мяча.		Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей	Уметь корректировать движения при ведении мяча.	Текущий	Ком. 3

						и не ведущей рукой. Учебная игра.			
54-55			Ведение мяча. Ловля и передача мяча.		Учетный	Комплексе ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.	Уметь корректировать движения при ведении мяча.	По технике исполнения	Ком. 3
56			Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Уметь корректировать движения при ловле и передаче мяча.	Текущий	Ком. 3
57			Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча .		Учетный	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	По технике исполнения	Ком. 3
58-59			Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и	Уметь выполнять сочетание приемов.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики–</u> <u>Девочки –</u> «5» - 10раз «4» - 8раз «3» - 7раз	Ком. 3

						ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.			
60-61			Нападение быстрым прорывом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий	Ком. 3
62			Взаимодействие двух игроков.		Комплексный	ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий	Ком. 3
63			Баскетбольная комбинация – учет.		Учетный	ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка 6 стоек, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка бстоек, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	По технике исполнения.	Ком. 3
64-65		<u>Волейбол</u>	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1	Комплексный	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять волейбольные стойки, перемещения и т. д.	Текущий	Ком. 3
66			Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.		Учетный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Уметь выполнять волейбольные передачи мяча.	<u>Мальчики</u> – «5» - 105 раз «4» - 100 раз «3» - 95 раз <u>Девочки</u> – «5» - 125раз «4» - 120раз «3» - 115 раз	Ком. 3

67			Прием и передача мяча.		Комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Уметь выполнять волейбольные передачи мяча.	Текущий	Ком. 3
68			Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – учет.		Учетный	ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Уметь выполнять волейбольную нижнюю подачу мяча, прием и передачу мяча.	По технике исполнения	Ком. 3
69-70			Верхняя прямая подача мяча.		Комплексный	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Уметь выполнять волейбольную верхнюю подачу мяча.	Текущий	Ком. 3
71			Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча .		Учетный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Уметь выполнять нападающий удар, верхнюю подачу мяча.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 8раз «4» - 6раз «3» - 5раз	Ком. 3
72-73			Нападающий удар.		Комплексный	Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Уметь выполнять нападающий удар.	Текущий	Ком. 3
74			Техника защитных действий.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным	Уметь выполнять защитные действия.	Текущий	Ком. 3

						числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.			
75			Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.	Уметь выполнять защитные действия.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 10раз «4» - 8раз «3» - 7раз	Ком. 3
76-77			Тактика игры.		Комплексный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах.		Текущий	Ком. 3
78		<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b> <u>Прыжок в высоту с разбега.</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега.		Комплексный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	<b>Знать</b> ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки. <b>Уметь</b> выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.	Устный опрос.	Ком. 4
79-80-81			Прыжок в высоту с разбега.		Учетный	ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<u>Мальчики –</u> «5» - 115 см «4» - 105 см «3» - 95 см <u>Девочки –</u> «5» - 105 см «4» - 95 см «3» - 85 см	Ком. 4
82-83		<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в	<b>Уметь</b> выполнять технику бега.	Текущий	Ком. 4

						чередовании с ходьбой) до 4 – 5 минут.			
84			Преодоление полосы препятствий – учет.		Учетный	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег парами с заданиями. Подвижные игры «через кочки и пенёчки». Преодоление 5 препятствий – на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять полосу препятствий.	Число ошибок. <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 0 ошибок «4» - 1 ошиб «3» - 3 ошибок	Ком. 4
85-86			Переменный бег.		Совершенство вание ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Подвижные игры. История отечественного спорта.	Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону.	Текущий	Ком. 4
87			Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 5 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат.	Уметь выполнять бег по пересеченной местности.	<u>Мальчики –</u> «5» - 7,30мин «4» - 7,50мин «3» - 8,10мин <u>Девочки –</u> «5» - 8,00мин «4» - 8,20мин «3» - 8,40мин	Ком. 4
88-89			Бег на средние дистанции.		Комплексн ый	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 минут. Эстафеты.	Уметь выполнять технику бега на средние дистанции.	Текущий	Ком. 4
90			Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест		Учетный	Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.		<u>Мальчики –</u> «5» - 4,20мин «4» - 4,35мин «3» - 5,15мин <u>Девочки –</u> «5» - 4,35мин «4» - 4,45мин «3» - 5,35мин	Ком. 4
91		<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b> <u>Эстафетный бег.</u> <u>Спринтерский бег</u>	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.		Учетный	ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	<u>Мальчики –</u> «5» - 4,9сек «4» - 5,4сек «3» - 6,0сек <u>Девочки –</u> «5» - 5,0сек «4» - 5,4сек	Ком. 4

						(сериями по 20 – 25 сек		«3» - 6.2сек	
92			Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 40 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие дистанции.	Текущий	Ком. 4
93			Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.		Совершенствование ЗУН	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Текущий	Ком. 4
94			Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорением. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	<u>Мальчики</u> – «5» - 9,8сек «4» - 10,4сек «3» - 11,1сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,3сек «4» - 10,6сек «3» - 11,2сек	Ком. 4
95		<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель.		Комплексный	Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Эстафеты.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Ком. 4
96-97			Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 4х15 м. – тест.		Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3х10 м – на результат. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	<u>Мальчики</u> – «5» - 16,0сек «4» - 16,5сек «3» - 17,0сек <u>Девочки</u> – «5» - 17,0сек «4» - 17,5сек «3» - 18,0сек	Ком. 4
98			Метание мяча на дальность – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на	Уметь демонстрировать технику метания.	<u>Мальчики</u> – «5» - 36 м «4» - 29 м	Ком. 4

						дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»		«3» - 21 м <u>Девочки – «5» - 23 м</u> «4» - 18 м «3» - 15 м	
99		<u>Прыжки в длину с места и с разбега.</u>	Прыжок в длину с места.		Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).	<b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжков на одной и двух ногах.	Текущий	Ком. 4
100			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – учет		Учетный	ОРУ со скакалками. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).	<b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка с разбега.	<u>Мальчики – «5» - 180 см</u> «4» - 170 см «3» - 160 см <u>Девочки – «5» - 180 см</u> «4» - 160 см «3» - 150 см	Ком. 4
101 102			Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. .	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Ком. 4