

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Отдел образования администрации Звениговского муниципального района
МОУ "Кужмарская средняя общеобразовательная школа"

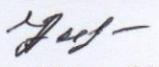
РАССМОТРЕНО

Руководитель ТГ ЛУЧИСТОВ

 Федоров В.Н.
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

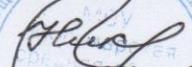
СОГЛАСОВАНО

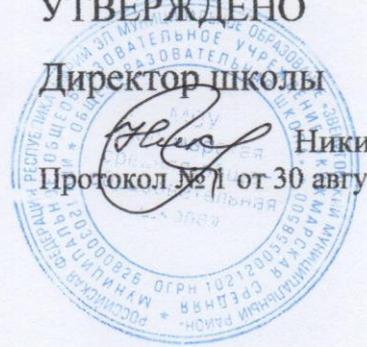
Зам. директора школы по УВР

 Андреева И.С.
Протокол №1 от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Никитина
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 – 11 классов

Учителя физической культуры: Иванова М.Ю.

Распределение учебного времени на разделы
программного материала, уроков физической культуры
при двухразовых, трёхразовых занятиях в неделю (сетка часов)
начальные классы (3, 4) – 2 часа в неделю, средние и старшие классы (5-10) –
2 часа в неделю, 11 класс – 3 часа в неделю.

№	Виды программы	Количество часов									
		классы									
			3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Базовая часть		52	52	50	50	54	56	56	58	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока									
	Подвижные игры		12	12							
	Спортивные игры				12	9	6	8	10	12	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		12	12	12	12	12	12	12	12	18
1.4	Лёгкая атлетика		14	14	14	17	20	22	20	22	30
1.5	Лыжная подготовка		14	14	12	12	12	14	14	12	18
2	Вариативная часть связанный с региональным и национальным и особенностями		16	16	18	18	14	12	10	10	14
2.1	Баскетбол				9	8	7	6	5	6	11
2.2	Русская лапта		10	12	9	10	7	6	5	4	3
2.3	Народные игры		6	4							

Годовой план – график программного материала

3, 4 классы (68 часов) – 2 урока в неделю

I четверть – 18 уроков		II четверть – 14 уроков	
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Легкая атлетика – 8ч /Подвижные игры – 10ч		Гимнастика – 12 ч / Подвижные игры – 2 ч	
III четверть – 20 уроков		IV четверть - 16 уроков	
Январь! Февраль	Март	Апрель	Май
Лыжная подготовка – 14 ч	Подвижные игры – 6 ч	Легкая атлетика – 6 ч	Подвижные игры – 10 ч

5 – 10 классы (68 часов) / 11 класс (99 часов)

I четверть – 16 уроков		II четверть – 21 уроков	
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Легкая атлетика – 10 ч /Русская лапта – 5 ч/ Баскетбол – 12 ч		Гимнастика – 18 ч / Баскетбол – 3 ч	
III четверть – 30 уроков		IV четверть - 24 уроков	
Январь! Февраль	Март	Апрель	Май
Лыжная подготовка – 18 ч	Волейбол– 12 ч	Легкая атлетика – 11 ч	Русская лапта – 10 ч / Волейбол – 3 ч

Начальная школа ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

I. Пояснительная записка

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второй четверти второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с программой. В связи с отсутствием наличия материально-технической базы (бассейна) раздел «Плавание» в образовательном учреждении заменён на изучение «Лёгкой атлетики», «Лыжных гонок», «Подвижных и спортивных игр».

II. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 408 часов. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 384 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

III. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной

деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

V. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Физическая культура: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой

гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной

позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

VI. Работа с учебниками по «Физической культуре»

Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- пересказывать тексты по истории физической культуры;

- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;

- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);

- характеризовать показатели физического развития;

- характеризовать показатели физической подготовки;

- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;

- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели -на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;
- измерять показатели развития физических качеств;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;
- описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений ;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений; - проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

Тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

№ п/п		Темы уроков	Домашние задания
1	Общие сведения	Правила поведения и ТБ. Общие принципы выполнения физических упражнений. Разновидности ходьбы. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра "Выдерни хвостик".	Образовательные упражнения
2		Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 60 м. Игра "Простые салки"	Комплекс упражнений
3	Ходьба и бег(5 часов)	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 60 м. Игра "Простые салки"	Бег с ускорением.
4		Развитие скоростных способностей. Учёт бега на 30м. Игра "Третий лишний"	Упражнения типа зарядки.
5	Прыжки в длину с места и с разбега (4 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	Упражнения типа зарядки.
6		Прыжок с места. Различные варианты прыжков. Бег равномерным темпом до 3 мин. Игра "Гуси-лебеди"	Прыжки на месте на двух-15 раз
7		Учёт прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Игра "Воробушки".	Прыжки через скакалку-20 раз.
8		Бег равномерным темпом до 3 минут. Игра "Лягушата". Прыжок в длину с места (оц).	Прыжки на правой/левой ноге-15 раз
9	Метание мяча на дальность и в вертикальную цель(3 часа)	Метание малого мяча с места на дальность.	Упражнения с малым мячом
10	Кроссовая подготовка	Метание малого мяча с места на дальность. бег в сочезании с ходьбой до 4 минут. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперёд-вверх. Игра "Перестрелка" с мягкими мячами.	Упражнения с малым мячом
11		Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей. Игра "Салки с мячом".	Упражнения на мышцы рук
12		Учёт метания мяча с места на дальность. Подвижные игры.	Упражнения на мышцы рук
13		Развитие выносливости. Равномерный бег до 1 км. Игры "Третий лишний", "Караси и щука".	Бег по пересечённой местности до 1 км
14		Развитие выносливости. Игры "Третий лишний", "Караси и щука", "Кошки и мышки", "Космонавты". Шестиминутный бег (оц).	Бег по пересечённой местности до 1 км
15		Развитие скоростно-силовых способностей. Игры и эстафеты.	Выполнить 3 упражнения на

			мышцы рук
16		Подвижные игры с мячами.	Прыжки ноги врозь, ноги вместе-15 раз
17		Подвижные игры с различными мячами.	Прыжки ноги врозь, ноги вместе-15 раз
18		Эстафеты. Игры "Два Мороза", "Космонавты", "Караси и щука".	Упражнение "Планка"- 30 секунд
19	Упражнения с элементами акробатики(6 часов).	Инструктаж по ТБ и правилам поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	Упражнение "Шагающая планка"-14 раз
20	Строевые упражнения.	Стойка на лопатках. Два кувырка вперёд.	Стойка на лопатках-5 раз
21		Выполнение команды расчёта "На первый-второй, рассчитайсь!". Мост из положения лёжа на спине.	Перекат на спину-5 раз
22		Развитие координационных способностей. Прыжки и повороты. Перекаты вперёд и назад в упор присев.	Поднимание прямых ног до 90 *-10 раз
23		Строевые упражнения. Перекат назад-вперд в упор присев. Техника исполнения на оценку стойки на лопатках.	Упражнение "Корзинка"-3 раза
24		Строевые упражнения. Перекат назад , вперёд в упор присев. Кувырок назад в упор присев.	Из упора присев прыжки вверх-12 раз
25		Техника исполнения на оценку акробатических элементов.	Прыжки через скакалку на правой/левой ноге, на двух-20 раз
26	Лазанье по канату. Висы и упоры.Строевые упражнения(3 ч)	Лазание по наклонной скамейке. Висы на гимнастической стенке.	Прыжки через скакалку за 1 минуту
27		Висы на канате. Захват каната. Лазания и перелезания на снарядах.	Упражнение "Бёрпи" -10(м),8(д)
28		Преодоление полосы препятствий. Захват каната из положения вис стоя на оценку.	Упражнения со скакалкой
29	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической рейке. Шаги галопа и польки. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	Гусиные шаги-20
30		Опорный прыжок на гимнастического козла и соскок взмахом рук.	Сидя прыжками вперед-20
31		Упражнения на гимнастической рейке. Исполнение опорного прыжка на гимнастического козла и соскок взмахом рук на оценку.	Отжимания от колен-15 раз
32		ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами и со скакалкой.	Упражнение "Планка" на ладошках-2*20 сек

33		Подвижные игры "Космонавты", "Караси и щука", "Запрещенное движение", "Утки и охотники".	Упражнение "Каракатица"
34		Инструктаж по ТБ. Формирование знаний учащихся и представлений о значении занятий ФК на свежем воздухе. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Передвижение на лыжах в спокойном темпе
35		Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	Повторить правила безопасности при катании на лыжах по учебной трассе
36		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Передвижение на лыжах в спокойном темпе
37		Оценка передвижения по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.	Равномерное передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом
38		Поворот с переступанием с внутренней лыжи.	Повторить поворот с переступанием
39		Закрепление техники поворота с переступанием с внутренней лыжи. Встречная эстафета.	Передвижение на лыжах скользящим шагом
40		Оценка техники поворота с переступанием с внутренней лыжи. Игры на лыжах без палок.	Повторить поворот с переступанием с внутренней лыжи
41		Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём на склон "ёлочкой".	Передвижение на лыжах спокойным темпом до 1,5 км
42		Закрепление техники подъёма на склон "ёлочкой". Спуск в низкой стойке.	Повторить подъём на склон
43		Совершенствование техники подъёма на склон "ёлочкой".	Подъём на склон "ёлочкой", спуск в средней стойке
44		Поворот с переступанием наружной лыжи. Игры на лыжах.	Подъём на склон "ёлочкой", спуск в средней стойке
45		Оценка выполнения подъёма на склон "ёлочкой" и спуска в высокой, низкой стойках.	Кататься на лыжах
46		Прохождение дистанции со средней скоростью до 2 км.	Кататься на лыжах до 1.5 км
47		Лыжные гонки на 1 км с раздельного старта.	Кататься на лыжах изученными ходами
		Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Игра "Кто быстрее".	2-3 подхода прыжки через скакалку
48		Передачи и ловля мяча на месте в парах. Игра "Передал-садись".	Отжимания от пола-15 раз
49		Строевые упражнения и перестроения. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.	Подъём прямых ног из положения лёжа на спине-10

			раз
50		Оценка выполнения ведения мяча на месте.	Поднимание туловища из положения лёжа-15 раз
51		Упражнения с волейбольным мячом Передача и ловля мяча на месте через сетку. Подвижные игры "Три мяча".	Упражнения с мячом
52		Передачи и ловля мяча на месте через сетку. Игра "Три мяча".	Упражнения с мячом
53	Прыжки в высоту, в длину с места.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Прыжок в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	Прыжки с двух ног через невысокое препятствие
54		Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	Прыжки через скакалку-20 раз.
55		Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	Прыжки на правой/левой ноге-15 раз
56		Оценка техники исполнения прыжка в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	Выполнить комплекс упражнений
57	Метание мяча на дальность и в вертикальную цель	Метание мяча с места в цель с расстояния 6 м. Оценка челночного бега 3*10 м.	Повторить метание мяча в цель
58		Закрепление техники метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами.	Упражнения с мячом
59		Совершенствование техники метания мяча в цель. Игра "Перестрелка".	Упражнения с мячом
60		Оценка техники метания мяча в цель. Подвижная игра "Перестрелка".	Подъём и опускание на невысокой ступени
61		Комплекс упражнений с набивными мячами. Прыжки в длину с места.	Повторить упражнения с мячом
62		Оценка исполнения прыжка в длину с места. Игры "Салки", "Выдерни хвостик".	Различные варианты ходьбы
63		Развитие скоростной выносливости в беге на короткие дистанции. Учёт бега на 30 м .Игры .	Игры на свежем воздухе
64		Метание мяча на дальность. Бег в сочетании с ходьбой до 4 минут. Игры.	Выполнить комплекс упражнений с малым мячом
65		Развитие выносливости в длительном беге.	Выполнить комплекс упражнений со скакалкой
66		Развитие выносливости в длительном беге. Комплекс упражнений с малыми мячами. Оценка техники метания малого мяча на дальность.	Выполнить упражнения на улучшение осанки
67		Развитие скоростной выносливости в беге на 1 км. Игры .	Выполнить упражнения на

			улучшение осанки
68		Шестиминутный бег. Игры малой интенсивности.	Ежедневные выполнения общеразвивающих упражнений

Тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

№ п/п		Темы уроков	Домашние задания
1	Общие сведения	Правила поведения и ТБ. Общие принципы выполнения физических упражнений. Высокий старт. Стартовое положение. Бег в коридоре с максимальной скоростью до 30 м. Игра "Выдерни хвостик".	Образовательные упражнения
2		Закрепление техники стартового положения. Челночный бег 3*10 м.с касанием площадки. Бег с ускорением до 60 м. Игры по интересам.	2,3 ускорения на отрезке 10-12м.
3	Ходьба и бег	Бег с ускорением до 60 м. Контроль челночного бега 3*10 м с кубиком.	Бег с ускорением.
4		Ору в движении в колоннах. Игры "Выдерни хвостик", "Караси и Щука". Контроль бега на 30 м.	Упражнения типа зарядки.
5		Развитие скоростных способностей . Бег 60 м на результат.	Упражнения типа зарядки.
6	Прыжки и метание мяча	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	Прыжки на месте на двух-15 раз
7		Метание малого мяча с места на дальность . Различные варианты прыжков.	Прыжки через скакалку-20 раз.
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания малого мяча на дальность.	Прыжки на правой/левой ноге-15 раз
9		Ору в движении без предметов. Оценка прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Упражнения с малым мячом
10	Кроссовая подготовка	Бег в сочещии с ходьбой до 5 минут. Игра "Перестрелка" с мягкими мячами или "Утки и охотники" на площадке. Оценка метания малого мяча на дальность.	Упражнения с малым мячом
11		Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей. Игра "Салки с мячом".	Упражнения на мышцы рук
12		Развитие выносливости в беге на 1000 м. Игры "Волк во рву", "Караси и щука".	Упражнения на мышцы рук

13		Развитие выносливости. Игры "Третий лишний", "Караси и щука", "Космонавты". Игра на внимание "Пожалуйста, выполни". Контроль шестиминутного бега.	Бег по пересечённой местности до 1 км
14		Развитие выносливости. Игры "Третий лишний", "Караси и щука", "Кошки и мышки", "Космонавты". Шестиминутный бег (оц).	Бег по пересечённой местности до 1 км
15		Правила поведения и ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение, передачи и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Выполнить 3 упражнения на мышцы рук
16		Техника ведения, передачи и ловли мяча на месте и в движении. Игра "Дриббол".	Прыжки ноги врозь, ноги вместе-15 раз
17		Броски в цель (щит). Эстафеты с мячом.	Прыжки ноги врозь, ноги вместе-15 раз
18		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Ведение мяча на месте правой(левой) рукой.	Упражнение "Планка"- 30 секунд
19	Упражнения с элементами акробатики(6 часов).	Инструктаж по ТБ и правилам поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Упражнение "Шагающая планка"-14 раз
20	Строевые упражнения.	Кувырок вперёд и назад в группировке.	Стойка на лопатках-5 раз
21		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. "Мост" из положения лёжа на спине. Оценка выполнения стойки на лопатках с помощью.	Перекат на спину-5 раз
22		Оценка техники выполнения кувырка назад в группировке.	Поднимание прямых ног до 90 *-10 раз
23		Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд,назад, стойка на лопатках. Оценка выполнения "мост" из положения лёжа на спине и поворот с опорой на одну руку в упор лёжа.	Упражнение "Корзинка"-3 раза
24		Оценка выполнения акробатических элементов последовательно.	Из упора присев прыжки вверх-12 раз
25	Лазанье по канату. Висы и упоры.Строевые упражнения	Развитие силовых способностей. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по канату в три приёма.	Прыжки через скакалку на правой/левой ноге, на двух-20 раз
26		Висы и упоры на гимнастической стенке. Лазание по канату в три приёма.	Прыжки через скакалку за 1 минуту
27		Развитие силовых способностей. Оценка выполнения подтягивания в висе и в висе лёжа.	Упражнение "Бёрпи" -10(м),8(д)
28		Преодоление полосы препятствий. Оценка лазания по канату	Упражнения со скакалкой

		произвольным способом.	
29	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	Развитие координационных способностей. Ходьба по бревну. Шаги и выпады на гимнастическом бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Гусиные шаги-20
30		Опорный прыжок на гимнастического козла и соскок взмахом рук.	Сидя прыжками вперед-20
31		Совершенствование упражнений на бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла: разбег, наскок, перепрыгивание и приземление.	Отжимания от колен-15 раз
32		Оценка выполнения упражнений на бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла.	Упражнение "Планка" на ладошках-2*20 сек
33		Подвижные игры "Космонавты", "Караси и щука", "Запрещенное движение", "Утки и охотники".	Передвижение на лыжах в спокойном темпе
34		Инструктаж по ТБ. Формирование знаний учащихся и представлений о значении занятий ФК на свежем воздухе. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Передвижение на лыжах в спокойном темпе
35		Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	Повторить правила безопасности при катании на лыжах по учебной трассе
36		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Передвижение на лыжах в спокойном темпе
37		Оценка передвижения по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.	Равномерное передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом
38		Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах. Торможение "плугом" и упором.	Передвижение на лыжах изученным ходом
39		Закрепление техники одновременного бесшажного хода на лыжах. Торможения и поворот с переступанием с внутренней лыжи.	Повторить поворот с переступанием с внутренней лыжи
40		Оценка прохождения отрезка 60 м одновременным бесшажным ходом на лыжах. Игры на лыжах без палок.	Кататься на лыжах изученным ходом
41		Подъём на склон "ёлочкой". Спуск с поворотом в движении.	Повторить подъём на склон "ёлочкой"
42		Закрепление техники подъёма на склон "ёлочкой" и спуск с поворотом в движении.	Подъём на склон "ёлочкой" и спуск с поворотом
43		Совершенствование торможения упором. Оценка выполнения торможения "плугом".	Подъём на склон "ёлочкой" и спуск с поворотом
44		Передвижение по учебной трассе до 1 км.	Кататься на лыжах

45		Оценка выполнения подъёма на склон "ёлочкой" и спуска в средней и низкой стойках.	Кататься на лыжах до 1.5 км
46		Прохождение дистанции со средней скоростью до 2 км.	Кататься на лыжах до 2 км
47		Лыжные гонки на 1 км с раздельного старта.	Кататься на лыжах изученными ходами
		Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. Упражнения с баскетбольным мячом.	2-3 подхода прыжки через скакалку
48		Ведения мяча на месте и в движении. Передачи и ловля мяча на месте в парах и четвёрках. Игра "Передал-садись".	Отжимания от пола-15 раз
49		Упражнения с баскетбольным мячом. Подвижная игра "Баскетбол" с заданиями.	Подъём прямых ног из положения лёжа на спине-10 раз
50		Оценка выполнения ведения мяча в движении шагом. Подвижная игра "Нападают пятёрки".	Поднимание туловища-17 раз
51		Ознакомление с правилами пионербола. Упражнения с волейбольным мячом. Передача и ловля мяча на месте через сетку. Подвижные игры "Три мяча".	Упражнения с мячом
52		Передачи и ловля мяча на месте, с переменной мест в противоположную колонну. Игра "Пионербол".	Упражнения с мячом
53	Прыжки в высоту, в длину с места.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Прыжок в высоту с бокового разбега. Челночный бег 3*10 м.	Прыжки с двух ног через невысокое препятствие
54		Закрепление техники прыжка в высоту с бокового разбега. Контроль челночного бега 3*10 м.	Прыжки через скакалку-50 раз
55		Строевые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега.	Прыжки на правой/левой ноге-17 раз
56		Оценка техники исполнения прыжка в высоту с бокового разбега.	Выполнить комплекс упражнений
57	Метание мяча на дальность и в вертикальную цель	Метание мяча с 3 шагов на дальность.	Повторить метание мяча в цель
58		Закрепление техники метания мяча с 3 шагов на дальность. Эстафеты с различными предметами.	Упражнение с мячом
59		Совершенствование техники метания мяча с 3 шагов на дальность. Игра "Перестрелка".	Упражнения с мячом
60		Оценка техники метания мяча с 3 шагов на дальность. Подвижная игра "Перестрелка".	Подъём и опускание на невысокой ступени
61		Комплекс упражнений с набивными мячами. Прыжки в длину с разбега.	Повторить упражнения с

			мячом
62		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Оценка бега на 30 м с высокого старта на результат.	Различные варианты ходьбы
63		Развитие скоростной выносливости в беге на короткие дистанции. Учёт бега на 60 м .Игры .	Игры на свежем воздухе
64		Бег в сочетании с ходьбой до 4 минут. Игры.	Выполнить комплекс упражнений с малым мячом
65		Развитие выносливости в длительном беге.	Выполнить комплекс упражнений со скакалкой
66		Развитие выносливости в длительном беге на 1 км.	Выполнить упражнения на улучшение осанки
67		Шестиминутный бег. Игры .	Выполнить упражнения на улучшение осанки
68		Подвижная игра "Русская лапта".	Ежедневные выполнения общеразвивающих упражнений

Основная и средняя (полная) школа

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учётом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение главной цели.

Целью является: формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» - информационный компонент, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - операциональный компонент, «Физическое совершенствование» - мотивационный компонент.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «история физической культуры»,

«Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьника. Этот раздел включает в себя следующие темы:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,
«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и
«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно на содействие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуют в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, имеющих выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углублённое изучение одного из базовых видов спорта.

Раздел «Плавание» не изучается из-за отсутствия в образовательном учреждении плавательного бассейна. Заменяется лёгкой атлетикой и изучением программного материала по спортивным играм.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Рабочий учебный план для 5 класса

№ п / п	Тема урока	Домашнее задание
1	Правила поведения и ТБ. Общие принципы выполнения физических упражнений. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета.	Общеразвивающие упражнения
2	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Выполнение спец.упражнений
3	Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением 30-40 м. Линейная эстафета с высокого старта. Бег на результат 30 м.	Бег с ускорением.
4	Развитие скоростных способностей . Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с 3-5 шагов.	Упражнения типа зарядки.
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания малого мяча на дальность. Оценка прыжка в длину с места на результат.	Прыжки на месте на двух-15 раз
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: приземление. Метание мяча на дальность на результат.	Прыжки через скакалку-20 раз.
7	Ору в движении без предметов. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Прыжок в длину с полного разбега на результат.	Прыжки на правой/левой ноге-15 раз
8	Инструктаж по ТБ. История развития лапты. Отработка набрасывания мяча и удары битой по мячу. Бег на 1000м на результат.	Упражнения с малым мячом
9	Удары битой по мячу сверху после подброса мяча партнёром. Осаливание и самоосаливание.	Упражнения с малым мячом
10	Действие игроков в нападении и в защите. Учебная игра с упрощёнными правилами.	Упражнения на мышцы рук
11	Учебная игра по правилам.	Упражнения на мышцы рук
12	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Стойки и перемещения приставными шагами
13	Ведение мяча и остановка прыжком. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Вырывание и выбивание мяча. Игра на внимание "Дриббол".	Выполнить 3 упражнения на мышцы рук
14	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Бросок мяча двумя руками от головы с мостом кольцо. Вырывание и выбивание мяча.	Прыжки ноги врозь, ноги вместе-15 раз
15	Развитие координационных способностей. Оценка техники выполнения ведения мяча в движении шагом.	Прыжки ноги врозь, ноги вместе-15 раз
16	Развитие координационных способностей. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Передачи и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча двумя руками от головы с	Упражнение "Планка"- 30 секунд

	местав кольцо Оценка техники броска мяча двумя руками с места в кольцо. Учебная игра по правилам.	
1 7	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости посредством ФУ. Лазание по канату в три приёма.	Упражнение "Шагающая планка"-14 раз
1 8	Равновесие. Длинный кувырок вперёд в упор присев. Кувырок назад в упор присев, стойка ноги врозь (м). Рановесие. Длинный кувырок вперёд в упор присев. "Мост" из положения лёжа и поворот в упор на одном колене(д).	Выпады
1 9	Исполнения равновесия "Ласточка"(м), фронтального равновесия(д). Махом одной ,толчком другой два переворота в сторону(колесо). Лазание по канату в три приёма.	Прыжки вверх из упора присев
2 0	Кувырок назад в упор присев. Выполнение техники длинного кувырка вперёд на оценку.	Общеразвиваюие упражнения
2 1	Стойка на голове и руках(м). Кувырок вперёд в сед в группировке- сед углом, руки в стороны(д). Выполнение техники кувырка назад на оценку.	Повороты, перекаты назад и вперёд, поднимание туловища.
2 2	Выполнение акробатических упражнений в комбинации(6 упражнений).	Поднимание прямых ног до 90 *-10 раз
2 3	Строевые упражнения: перестроения дроблением и сведением. Висы согнувшись и прогнувшись.Прикладное значение гимнастики. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись через гимнастического козла. Лазание по канату в три приёма на оценку.	Упражнение "Корзинка"-3 раза
2 4	Упражнения с гимнастической палкой. Смешанные висы.Опорный прыжок через гимнастического козла способом "ноги врозь".	Из упора присев прыжки вверх-12 раз
2 5	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения в равновесии: ходьба на носочках, повороты на одной ноге на 90* и 180*.Упражнения на перекладине. Техника исполнения висов на оценку.	Упражнения с палками
2 6	Совершенствование техники упражнений на перекладине, опорного прыжка. Подтягивание на результат.	Упражнения с палками.
2 7	Перемахи в упоре ноги врозь.Опорный прыжок через гимнастического козла способом "ноги врозь" на оценку.	Упражнение "Бёрпи" - 10(м),8(д)
2 8	исполнение упражнений на перекладине на оценку (м.).Выполнение упражнений на бревне на оценку (д.).	Упражнения со скакалкой
2 9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока.Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Гусиные шаги-20
3 0	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы после ловли.	Из упора присев прыжком в упор лежа и обратно-12 раз
3 1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	Отжимания от колен-15 раз
3 2	Ведение мяча с именением высоты отскока и передача мяча в движении. Игра "Стритбол"	Упражнение "Планка" на ладонках-2*20 сек

	(3x3) по правилам	
3 3	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	Бег на месте с быстрым вышагивание по диагонали
3 4	Гигиенические знания о требованиях к одежде для занятий в различных условиях. Одновременный двухшажный ход.	Передвижения в защите
3 5	Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Подъём наискось и "полуёлочкой".	Поднимание туловища "скручивание".
3 6	Торможение "плугом". Применение изученных ходов при передвижении по дистанции на оценку.	Выполнить упражнения с гимн.палкой
3 7	Подъёмы и спуски со склонов. Применение изученных ходов и приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	Выполнить упр. сидя на стульчике
3 8	Совершенствование техники подъёмов ,торможения и поворотов.Контроль технки спуска на оценку. Игра "Гонка спалками и без палок".	Упражнения для рук
3 9	Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.Оценка техники поворотов.	Приседание на одной ноге "пистолетик", 2x7раз
4 0	Передвижение по дистанции и применение изученных ходов и приёмов.	Передвижения на лыжах изученными ходами.
4 1	Весёлые эстафеты на лыжах.	Подъём на склон и спуск с торможением.
4	Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон "полуёлочкой"	Прыжки вверх ноги врозь, руки вперёд
4 3	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Упражнения для координации
4 4	Лыжные гонки на 1 и 2 км с раздельного старта.	Разножка с движениями рук-20 раз
4 5	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками после ловли.	Упражнения с предметами
4 6	Упражнения на быстроту и точность реакций. Передача мяча сверху двумя руками и одной рукой от плеча после ловли.	Упражнения для мышц спины
4 7	Развитие координационных способностей. Упражнения с волейбольным мячом. Правила игры волейбол (пионербол).	Образовываюие упражнения.
4 8	Контроль техники передачи мяча после ловли. Учебная игра в пионербол.	Перемещения вправо-влево, упражнения для мышц рук и ног.
4 9	Подача мяча.Сочетание передач мяча после ловли через сетку.	Имитация передачи мяча
5 0	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с мячом через сетку. Нижняя прямая подача.	Бег на месте с последующим выбеганием вперёд
5 1	Развитие координационных способностей. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Прыжковые упражнения.
5 2	Учебно-тренировочная игра по правилам.	Выпады вперёд-назад - 10-12 раз
5	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом "перешагиванием".Развитие координационных и	Выпады вправо-влево, руки вперёд в замок 12-

3	скоростных качеств. Челночный бег 3x10 м.	15 раз
5 4	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Челночный бег 3x10 м на результат.	Выпады с касанием пола руками справа и слева
5 5	Развитие силовых способностей. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат. Оценка выполнения техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	Упражнение "стульчик" 2x20 сек.
5 6	Развитие скоростно-силовых способностей в беге на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	Прыжки вверх с шага "Ножницей"
5 7	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега. Подбор шагов. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега на результат.	Перемахи ногами вправо-влево
5 8	Развитие скоростной выносливости в беге на 1000 м. Прыжки в длину с разбега на результат.	Упражнения со скакалкой
5 9	Развитие скоростной выносливости в шестиминутном беге. Игра "Ручной мяч".	Бег с ускорением.
6 0	Подвижные игры народов России.	Многоскоки
6 1	Совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей рукой. Игра 3x3 в одно кольцо.	Бег до 6 мин. ОРУ
6 2	Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра 5x5 с заданиям.	Поднимание туловища "скручивание".
6 3	Тактика свободного нападения. Учебная игра 5x5.	Упражнения с малым мячом
6 4	Совершенствование подбрасывания мяча и ударов битой по мячу.	Упражнения с малым мячом
6 5	Метание мяча по движущейся цели, ловля мяча слёту.	Отжимание - 10-15 раз
6 6	Передачи и ловля мяча в парах и тройках. Перебежки с ускорениями. Финты и уклонения.	Упражнения с гантелями 1кг.
6 7	Действие игроков в нападении и в защите. Учебная игра с упрощёнными правилами.	Общеразвивающие упражнения.
6 8	Учебно-тренировочная игра в Лепту по установленным правилам.	Ежедневные выполнения ОРУ

Рабочий учебный план для 6 класса

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание
1	Правила поведения и ТБ. Общие принципы выполнения физических упражнений. Высокий старт (15-30 м), бег с ускорением 40-50 м. Встречная эстафета.	Медленный бег 5 минут.
2	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции.	Медленный бег 6 минут.
3	Развитие скоростных качеств. Высокий старт. Финиширование. Старты из различных положений. Бег 30м на результат.	Бег с ускорением.
4	Развитие скоростных способностей. Линейная	Упражнения типа зарядки.

	эстафета с высокого старта. Бег на результат 60 м.	
5	Бег до 6 минут. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	Прыжки через скакалку с различными вращениями.
6	Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Бег на 1000 м на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега и метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов на дальность. Прыжки в длину с места на результат.	Прыжки на правой/левой ноге-15 раз
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов на результат. Метание мяча на дальность на результат.	Упражнения для мышц рук.
8	Инструктаж по ТБ. История развития лапты. Отработка набрасывания мяча и удары битой по мячу.	Упражнения с малым мячом
9	Удары битой по мячу сверху после подброса мяча партнёром. Ловля мяча слёту и отскоком от пола.	Упражнения с малым мячом
10	Осаливание и самоосаливание. Метание мяча по движущейся цели.	Упражнения для ног.
11	Действие игроков в нападении и в защите. Учебная игра с заданиями и установленными правилами.	Упражнение "Планка".
12	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Выполнить 3 упражнения на мышцы рук
13	Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков.	Приседания с выпадом.
14	Передача мяча двумя руками от груди на метсе и в движении в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Скручивание.
15	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	Упражнение "Планка"- 30 секунд
16	Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов ведения, перехвата, бросков, передач. Оценка техники владения мяча в учебной игре. Учебная игра по правилам.	Шагающие выпады с отягощением.
17	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости посредством ФУ. Акробатические элементы. Лазание по канату в три приёма.	Упражнение "Шагающая планка"- 14 раз
18	Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в упор присев, стойка ноги врозь (м). Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад, перекат на спину в стойку на лопатках. "Мост" из положения лёжа и поворот в упор на одном колене(д).	Перекат на спину-5 раз
19	Исполнения равновесия "Ласточка"(м), фронтального равновесия(д). Махом одной ,толчком другой два переворота в сторону(колесо), в стойку ноги врозь, руки в стороны. Лазание по канату в три приёма.	Поднимание прямых ног до 90 *-10 раз
20	Стойка на голове и руках, ноги силой через стороны вверх, сгибая ноги в упор присев(м). "Мост" , поворот направо(налево) кругом в упор присев.Выполнение техники кувырка вперёд и назад в стойку ноги врозь, руки в стороны на оценку.	Упражнение "Корзинка"-3 раза
21	Выполнение акробатических упражнений в комбинации(6 упражнений).	Сгибание и разгибание рук 2x10 раз
22	Строевые упражнения: перестроения дроблением и сведением. Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(м). Наскок прыжком в упор присев;повторение упражнений на бревне(д).	Упражнение "Бёрпи" - 10(м),8(д)
23	Упражнения с гимнастической палкой. Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад	Поза лодки, держать, 3-4 подхода.

	соскок(м). Наскок прыжком в упор присев на бревно, ходьба и повороты, равновесия на одной ноге ; соскок (д).	
24	Упражнения на гимнастической скамейке. Техника исполнения подъёма переворота в упор(м) ; наскок прыжком в упор(д) на оценку.	Из упора присев прыжки вверх-12 раз
25	Техника выполнения махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом(м); исполнение комбинации упражнений на бревне (д) на оценку.	Сед углом руки в стороны, держать 10 сек.
26	Опорный прыжок через гимнастического козла способом "ноги врозь".	Комплекс из 3 упражнений.
27	Опорный прыжок через гимнастического козла способом "согнув ноги"(м); "ноги врозь " (д).упражнения в равновесии на бревне.	Комплекс из 3 упражнений.
28	Общеразвивающие упражнения с мячом. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Отжимания от колен-15 раз
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Нижняя прямая подача.	Упражнения для мышц спины
30	Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку.. Нижняя прямая подача . Игра "Пионербол".	Повороты на месте в стойке
31	Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку.. Нижняя прямая подача . Игра по упрощённым правилам.	Перемещения вправо-влево
32	Передача мяча снизу двумя руками в паре и через сетку. Игра с заданиями.	Упражнение "Планка" на ладонках-2*20 сек
33	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Торможение "плугом". Подъём на склон "полуёлочкой".	Передвижение на лыжах до 2 км
34	Одновременный двухшажный ход. Торможение "плугом". Подъём на склон "полуёлочкой".	Отработать одновременный двухшажный ход
35	Подъёмы и спуски. Повороты переступанием.	Пройти на лыжах в умеренном темпе до 2км
36	Применение изученных ходов и приёмов при передвижении по дистанции до 3 км. Контроль техники одновременного двухшажного хода на оценку.	Выполнить торможение "плугом"
37	Контроль техники спуска и торможения в конце на оценку.	Передвижение на лыжах до 2 км
38	Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон "полуёлочкой"	Спуск со склона в низкой и средней стойках
39	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Применять при спусках торможение "плугом"
40	Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	Преодоление спусков и подъёмов
41	Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.Оценка техники подъёма "ёлочкой".	Поворот внутренней лыжи
42	Весёлые эстафеты на лыжах.	Поворот внешней лыжи
43	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	Применять при передвижении на лыжах изуч.хода
44	Лыжные гонки на 2 и 3 км(на 3 км без учёта времени) с раздельного старта.	Прогулка на лыжах изученными ходами.
45	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.	Общеразвивающие упражнения
46	Упражнения на быстроту и точность реакций. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Игра "Три мяча " с подачей.	Упражнения с мячом
47	Приём и передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения для развития прыгучести
48	Развитие координационных способностей. Контроль техники передачи мяча над собой(10 передач). Учебная	Упражнения для координации

	игра.	
49	Передача мяча через сетку с перемещением вперёд.	Сгибание и разгибание рук 2x10 раз
50	Сочетание передач мяча во встречных колоннах через сетку.	Упражнения со скакалкой
51	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой и на сетку. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Прыжки через скакалку 2x30 сек
52	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с мячом через сетку. Учебно-тренировочная игра по правилам.	Выпады вперёд-назад - 10-12 раз
53	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных и скоростных качеств. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Челночный бег 3x10 м.	Упражнение "Альпинист" - 2x20 сек.
54	Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Челночный бег 3x10 м на результат.	Поднимание туловища "скручивание".
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	Прыжки вперёд с места, 10-12 раз
56	Оценка выполнения техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	Прыжки с одной ноги вверх-вперёд
57	Бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Развитие силовых способностей. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат.	Прыжки через невысокие препятствия
58	Развитие скоростно-силовых способностей в беге на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега. Подбор шагов.	Общеразвивающие упражнения
59	Совершенствование техники прыжка в длину и метания мяча с разбега. Бег на 30 м на результат.	Прыжки вверх в группировке 10 раз
60	Развитие скоростной выносливости в беге на 1000 м. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега на результат.	Упражнения с малым мячом
61	Развитие скоростной выносливости в шестиминутном беге. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега на результат. Игра "Ручной мяч".	Бег в медленном темпе до 6 мин, ОРУ
62	Прыжки в длину с разбега на результат.	Беговые и прыжковые упражнения
63	Совершенствование подбрасывания мяча и ударов битой по мячу.	Упражнение "стульчик" 2x20 сек.
64	Метание мяча по движущейся цели, ловля мяча слёту.	Упражнения стоя у стены
65	Передачи и ловля мяча в парах и тройках.	Подбрасывание мяча перед собой 20 раз
66	Перебежки с ускорениями. Финты и уклонения.	Метание мяча в цель
67	Действие игроков в нападении и в защите. Учебная игра с упрощёнными правилами.	Метание мяча в стену, ловля после отскока
68	Учебно-тренировочная игра по установленным правилам.	Ежедневные выполнения ОРУ

Рабочий учебный план для 7 класса

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание
1	Правила поведения и ТБ. Общие принципы выполнения физических упражнений. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м. Встречная эстафета.	Бег с ускорением.
2	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Правила соревнований по л/а. Развитие скоростных качеств. Высокий старт. Бег на 30 м на результат.	Упражнения типа зарядки.
3	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег	Общеразвивающие упражнения.

	по дистанции.	
4	Бег до 6 минут. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	Прыжки на правой/левой ноге-15 раз
5	Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега и метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов на дальность.	Упражнения с малым мячом
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность на результат.	Силовые упражнения.
7	Ору в движении без предметов. Выполнение прыжка с полного разбега. Оценка прыжка в длину с места на результат.	Упражнения на мышцы рук
8	Прыжок в длину с полного разбега на результат.	Комплекс упражнений по 10 повторов.
9	Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Бег на 1000 м на результат.	Бег по пересечённой местности до 1 км
10	Развитие скоростной выносливости в шестиминутном беге. Игра "Ручной мяч".	Бег по пересечённой местности до 1 км
11	Инструктаж по ТБ. История развития лапты. Отработка набрасывания мяча и удары битой по мячу. Перебежки с ускорениями.	Выполнить 3 упражнения на мышцы рук
12	Удары битой по мячу сбоку и сверху после подброса мяча партнёром. Ловля мяча слёту и отскоком от площадки. Передачи и приём мяча двумя руками.	Прыжки ноги врозь, ноги вместе-15 раз
13	Осаливание и самоосаливание. Метание мяча по движущейся цели.	Прыжки ноги врозь, ноги вместе-15 раз
14	Действие игроков в нападении и в защите. Индивидуальные и командные действия. Учебная игра с заданиями.	Упражнение "Планка"- 30 секунд
15	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Упражнение "Шагающая планка"- 14 раз
16	Остановка прыжком. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков. Игра с заданиями.	Упражнения "Джампинг"
17	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости посредством ФУ. Акробатические упражнения. Лазание по канату в три приёма.	Перекат на спину-5 раз
18	Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в упор присев, стойка ноги врозь (м). Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад, перекат на спину в стойку на лопатках. "Мост" из положения лёжа и поворот в упор на одном колене(д).	Поднимание прямых ног до 90 *-10 раз
19	Исполнение длинного кувырка вперёд в упор присев на оценку.	Упражнение "Корзинка"-3 раза
20	Махом одной ,толчком другой два переворота в сторону(колесо), в стойку ноги врозь, руки в стороны. Лазание по канату в три приёма. Оценка кувырка назад в стойку согнувшись, встать.	Из упора присев прыжки вверх-12 раз
21	Соединение акробатических элементов. Оценка выполнения стойки на голове и руках(м), "Мост" из положения стоя с помощью(д).	Прыжки через скакалку на правой/левой ноге, на двух-20 раз
22	Выполнение акробатических упражнений в комбинации(6 упражнений).	Прыжки через скакалку за 1 минуту
23	Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами(м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(д). Лазание по канату в три приёма на оценку.	Упражнение "Бёрпи" - 10(м),8(д)
24	Упражнения с гимнастической палкой. Подъём	Упражнения со скакалкой

	переворотом в упор толчком двумя ногами(м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(д).	
25	Техника выполнения на оценку подъёма переворотом в упор толчком двумя ногами(м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(д).	Отжимания от колен-15 раз
26	Опорный прыжок через гимнастического козла способом "согнув ноги"(М) . Прыжок боком с поворотом на 90* (д). Упражнения в равновесии: ходьба и повороты.	Упражнение "Планка" на ладонках-2*20 сек
27	Совершенствование: опорного прыжка через гимнастического козла способом "согнув ноги"(М) ; прыжка боком с поворотом на 90* (д). Упражнения в равновесии: ходьба и повороты.	Упражнение "Планка" на предплечьях, держать 30 сек.
28	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Поднимание туловища "скручивание".
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, во встречных колоннах, через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи.	Выполнить упражнения с гимн.палкой
30	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, во встречных колоннах, через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Выполнить упр. сидя на стульчике
31	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, во встречных колоннах, через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи.	Упражнения для рук
32	Учебно-тренировочная игра по волейболу с элементами Пионербола.	Упражнения для координации
33	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	Передвижение на лыжах до 2 км
34	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Отработать одновременный двухшажный ход
35	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Техника исполнения попеременного двухшажного хода на оценку.	Пройти на лыжах в умеренном темпе до 2км
36	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода.	Выполнить торможение "плугом"
37	Преодоление мелких неровностей поверхности. Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Техника исполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход на оценку.	Передвижение на лыжах до 2 км
38	Подъём на склон "ёлочкой". Техника исполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный.	Спуск со склона в низкой и средней стойках
39	Одновременный двухшажный коньковый ход . Одноопорное скольжение на равнине без палок.	Преодоление спусков и подъёмов
40	Закрепление техники одновременный двухшажный коньковый ход без палок и с палками.	Поворот внутренней лыжи
41	Отработка одновременного двухшажного конькового хода на пологий подъём.	Скоростной подъём на склон
42	Одновременный одношажный коньковый ход.	Преодоление спусков с воротами
43	Подъём на склон коньковым ходом. Техника исполнения на равнине конькового хода на оценку.	Отработать одновременные хода
44	Лыжные гонки на 2 км (д) и 3 км (м) в свободном стиле.	Пройти на лыжах в умеренном темпе до 2км
45	Инструктаж по ТБ на уроках спртивных игр. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Общеразвивающие упражнения
46	Упражнения на быстроту и точность реакций. Передача	Упражнения с мячом

	мяча сверху двумя руками на месте в паре и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача. Игра "Три мяча " с подачей.	
47	Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения для развития прыгучести
48	Развитие координационных способностей. Контроль техники верхней передачи мяча в стену. Учебная игра.	Упражнения для координации
49	Развитие координационных способностей. ОРУ в парах. Стойка игрока. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Правила баскетбола.	Сгибание и разгибание рук 2x10 раз
50	Развитие координационных способностей. ОРУ сидя на скамейке. Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра на внимание «Дриббол».	Упражнения для мышц рук
51	Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. ОРУ в парах с набивными мячами. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	Упражнения со скакалкой
52	Развитие координационных способностей. ОРУ со скакалкой. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра.	Прыжки через скакалку 2x30 сек
53	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных и скоростных качеств. Строчные упражнения. Челночный бег 3x10 м.	Упражнение "Альпинист" - 2x20 сек.
54	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Развитие силовых способностей. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат.	Поднимание туловища "скручивание".
55	Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Отталкивание с приземлением. Челночный бег 3x10 м на результат.	Прыжки вперёд с места, 10-12 раз
56	Оценка выполнения техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	Прыжки с одной ноги вверх-вперёд
57	Развитие скоростно-силовых способностей в беге на короткие дистанции. Низкий старт. Бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	Прыжки с одного шага "ножницей"
58	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега. Подбор шагов. Метание мяча на дальность с разбега.	Прыжки через скакалку на правой/левой ноге, на двух-20 раз
59	Совершенствование техники прыжка в длину и метания мяча с разбега. Бег на 30 м на результат.	Прыжки через невысокие препятствия
60	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега на результат.	Упражнения с гантелями 1кг.
61	Прыжки в длину с разбега на результат.	Комплекс упр.с гантелями
62	Развитие скоростной выносливости в беге на 1000 м.	Комплекс упр.с гимн.палкой
63	Развитие координационных способностей. ОРУ со скакалкой. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в парах, в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Быстрый прорыв	Комплекс упр.с мячом

	(2x1). Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра.	
64	Развитие координационных способностей. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в парах, в тройках со сменой места. Бросок мяча изученными способами. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра.	Прыжки вверх в группировке 10 раз
65	Развитие координационных способностей. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в парах с различными способами в движении пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра.	Упражнения с малым мячом
66	Совершенствование техники подбрасывания мяча и ударов битой по мячу. Перебежки с ускорениями. Финты и уклонения. Расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке.	Бег в медленном темпе до 6 мин, ОРУ
67	Метание мяча по движущейся цели, ловля высоко и низко летящего мяча. Вынос и занос мяча защитником за линию дома. Действия нападающего находящегося за линией дома, за линией кона.	Упражнение "стульчик" 2x20 сек.
68	Вынос и занос мяча защитником за линию дома. Действия нападающего находящегося за линией дома, за линией кона. Учебно-тренировочная игра по установленным правилам.	Ежедневные выполнения ОРУ

Рабочий учебный план для 8 класса

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание
1	Правила поведения и ТБ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Встречная эстафета.	Медленный бег 10-15 минут
2	Правила соревнований по л/а. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Медленный бег, ускорения до 20 м.
3	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Специальные беговые упражнения
4	Эстафетный бег. Бег на результат 30 м.	Упражнения типа зарядки
5	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	Бег до 2 км в медленном темпе
6	Бег до 6 минут. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	Имитация метания малого мяча
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: фаза полёта и приземления. Метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	Имитация метания малого мяча
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Оценка выполнения прыжка в длину с места на результат.	Прыжок в группировке с продвижением вперёд
9	ОРУ в движении без предметов. Выполнение прыжка с полного разбега. Оценка метания мяча на дальность на результат.	Прыжки на месте на двух-50 раз
10	Прыжок в длину с полного разбега на результат.	Бег по пересечённой местности
11	Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Бег на 1500 м и 2000 м на результат.	Бег по пересечённой местности
12	Развитие скоростной выносливости в шестиминутном беге. Игра "Ручной мяч".	Упражнения на мышцы рук
13	Инструктаж по ТБ. История развития лапты. Техника	Подбрасывание и ловля

	ударов битой по мячу сбоку, сверху. Передачи и ловля, катящегося мяча.	мяча
14	Техника приёма мяча летящего "свечой".	Имитация удара битой по мячу
15	Совершенствование сочетания техники приёмов, передач, подбрасывания и ударов. Осаливание и самоосаливание.	Имитация удара битой по мячу
16	Взаимодействие игроков при оборонительных действиях в различных игровых ситуациях. Учебная игра с заданиями.	Прыжки через скакалку за 1 минуту
17	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости посредством ФУ. Акробатические упражнения. Лазание по канату в два и три приёма.	Упражнение "Шагающая планка"-26 раз
18	Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в упор присев, стойка ноги врозь, наклон вперёд, стойка на голове и руках (м). Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад, пережат на спину в стойку на лопатках. "Мост" из положения стоя поворот кругом в упор лёжа(д).	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа-12,15 раз
19	Совершенствование: равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в упор присев, стойка ноги врозь, наклон вперёд, стойка на голове и руках (м). Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад, пережат на спину в стойку на лопатках. "Мост" из положения стоя поворот кругом в упор лёжа(д).	Упражнения для развития мышц спины, живота
20	Оценка техники выполнения кувырка вперёд прыжком, упор присев. Лазание по канату в два приёма.	Упражнение "Бёрпи" -2 x12,15 раз
21	Два переворота в сторону(колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны. Соединение акробатических упражнений в комбинацию.	Упражнение "Альпинист"- 3 x20,30 сек
22	Совершенствование акробатических упражнений.	Упражнения для развития гибкости
23	Выполнение акробатических упражнений в комбинации(6 упражнений).	Прыжковые упражнения
24	Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами(м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(д).Опорный прыжок через гимнастического козла в длину способом "согнув ноги"(М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня в ширину (д). Упражнения в равновесии: ходьба и повороты.	Комплекс упражнений с гимн.палкой
25	Упражнения с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами(м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(д). Совершенствование: опорного прыжка через гимнастического козла в длину способом "согнув ноги"(М); прыжка боком с поворотом на 90* через коня в ширину (д). Упражнения в равновесии: ходьба и повороты.	Комплекс упражнений со скакалкой
26	Совершенствование техники подъёма переворотом в упор толчком двумя ногами(м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(д). Опорные прыжки. Упражнения на бревне (д.-оц.)	Комплекс упражнений с большим мячом
27	Техника выполнения на оценку подъёма переворотом в упор толчком двумя ногами(м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(д).	Общеразвивающие упражнения
28	Общеразвивающие упражнения с мячом. Эстафеты. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Поднимание туловища со скручиваниями-25 раз
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, на месте и через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи.	Упражнения с гантелями

30	Передачи мяча во встречных колоннах через сетку. Приём мяча после подачи.	Упражнения для мышц рук и ног
31	Приём и передачи мяча в тройках. Игра по установленным правилам.	Упражнения с гимн.палкой
32	Нападающий удар с 2,4 зон. Верхняя прямая подача. Учебная игра по установленным правилам.	Упражнение "Планка"-2х1 минуте
33	Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи при обморожении и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный хода.	Передвижение на лыжах в спокойном темпе
34	Совершенствование попеременный двухшажный и одновременный одношажный хода. Игра "Собачья упряжка".	Передвижение на лыжах в равномерном спокойном темпе
35	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Техника исполнения попеременного двухшажного хода на оценку.	Равномерное передвижение на лыжах на равнине
36	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Передвижение на лыжах изученным способом
37	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Преодоление мелких неровностей поверхности.	Передвижение на лыжах изученным способом
38	Преодоление мелких неровностей поверхности. Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Техника исполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход на оценку.	Кататься на лыжах на равнине
39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	Передвижение на лыжах до 2 км.
40	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бешажный ход. Подъём на склон "ёлочкой".	Работа на спуске и подъёме
41	Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 4 км. Подъём на склон "ёлочкой". Техника исполнения спусков на оценку.	Работа на спуске и подъёме
42	Одновременный двухшажный коньковый ход . Одноопорное скольжение на равнине без палок.	Переход с одного хода на другой
43	Закрепление техники одновременный двухшажный коньковый ход без палок и с палками.	Переход с одного хода на другой
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Отработка одновременного двухшажного конькового хода на пологий склон.	Передвижение на лыжах до 4 км.
45	Подъём на склон коньковым ходом. Техника исполнения на равнине конькового хода на оценку.	Кататься изученным ходом
46	Лыжные гонки на 2 км (д) и 3 км (м) в свободном стиле.	Кататься изученным ходом
47	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Стойки и передвижения
48	Ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Личная защита. Челночный бег 3*10 м на результат.	Упражнения с большим мячом
49	Сочетание приёмов передач и ловли мяча, ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками после остановки.	Упражнения для прыгучести
50	Передачи мяча в парах в движении. Оценка техники броска мяча в кольцо двумя руками после остановки.	Упражнения для развития координации
51	Бросок мяча одной рукой с места. Действия 3 нападающих против 2 защитников.	Прыжки вверх из упора присев,руки вверх
52	Штрафной бросок. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Оценка техники броска одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра по правилам.	Прыжки вверх с одного шага, со взмахом рук
53	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных и скоростных качеств. Строчные упражнения. Челночный бег 3х10 м.	Упражнения с отягощением

54	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Челночный бег 3x10 м на результат.	Челночный бег 3x10 м- 2,3 раза
55	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат.	Прыжки через скакалку с двойным оборотом
56	Оценка техники выполнения прыжка в высоту способом "перешагивание".	Общеразвивающие упражнения
57	Бег в медленном темпе до 6 минут в сочетании с ходьбой. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	Подготовиться к сдаче нормативов
58	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега. Подбор шагов.	Бег в медленном темпе до 6 минут
59	Развитие скоростно-силовых способностей в беге на короткие дистанции. Низкий старт с преследованием.	Имитация метания малого мяча с разбега
60	Совершенствование техники прыжка в длину и метания мяча с разбега. Бег на 60 м на результат.	Пробегание отрезка 30,40 м с низкого старта
61	Развитие скоростной выносливости в беге на 2000 м. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега на результат.	Многоскоки - 5,6 раз
62	Прыжки в длину с разбега на результат.	Общеразвивающие упражнения
63	Двусторонняя игра 3x3 , 4x4. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	Упражнения с мячом
64	Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Технические и тактические действия в игре.	Упражнения с отягощением
65	Развитие координационных способностей. Учебная игра по правилам.	Комплекс упражнений для все групп мышц.
66	Отработка удара битой по мячу на заданное расстояние. Перебежки с ускорениями. Подбор катящегося мяча. Ловля мяча на разных уровнях одной рукой.	Жонглирование мячами
67	Удары битой по мячу в намеченный квадрат поля. Подбор катящегося мяча. Ловля мяча на разных уровнях одной рукой.	Ловля мяча после отскока от стены
68	Вынос и занос мяча защитником за линию дома. Действия нападающего находящегося за линией дома, за линией кона. Игра.	Ежедневные выполнения ОРУ

Рабочий учебный план для 9 класса

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание
1	Правила поведения и ТБ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Встречная эстафета.	Медленный бег , ускорения до 20 м.
2	Правила соревнований по л/а. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Упражнения типа зарядки
4	Развитие скоростных способностей . Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат.	Имитация метания малого мяча
5	Бег до 6 минут. Прыжок в длину способом "согнув ноги"с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	Имитация метания малого мяча
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: фаза полёта и приземления; метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов на результат.	Прыжок в группировке с продвижением вперёд
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: фаза полёта и приземления. Оценка выполнения прыжка в длину с места на результат.	Прыжки на месте на двух-50 раз

8	ОРУ в движении без предметов. Выполнение прыжка с полного разбега на результат.	Бег по пересечённой местности
9	Развитие скоростной выносливости шестиминутном беге.	Бег по пересечённой местности
10	Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Бег на 2000 м и 3000 м на результат.	Упражнения на мышцы рук
11	Инструктаж по ТБ. История развития лапты. Техника ударов битой по мячу сбоку, сверху. Ловля мяча после удара слёта и катящегося мяча.	
12	Техника приёма мяча летящего "свечой". Защита игрока. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	
13	Защита игрока. Правильный выбор позиций и страховки при атаках. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	Подбрасывание и ловля мяча
14	Правильный выбор позиций и страховки при атаках. Учебная игра с заданиями.	Имитация удара битой по мячу
15	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Имитация удара битой по мячу
16	Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча двумя руками в прыжке. Челночный бег 3*10 м на результат. Учебная игра.	Прыжки через скакалку за 1 минуту
17	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости посредством ФУ. Акробатические упражнения. Лазание по канату в два и три приёма.	Поднимание туловища со скручиваниями-25 раз
18	Равновесие. Длинный кувырок вперёд прыжком в стойку, руки вверх; переворот в сторону(колесо); кувырок назад согнувшись(м). Равновесие. Переворот в сторону(колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны; шагом правой(левой) вперёд прыжок со сменой прямых ног(ножницы). "Мост" из положения стоя, встать(д).	Лёжа на спине, подъём ног вверх-3х10 раз
19	Совершенствование: равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в упор присев, стойка ноги врозь, наклон вперёд, стойка на голове и руках (м). Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад, перекат на спину в стойку на лопатках. "Мост" из положения стоя поворот кругом в упор лёжа(д).	Лёжа на спине, подъём ног до касания носками пола за голый
20	Оценка техники выполнения переворот в сторону вправо(влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны. Лазание по канату в два приёма.	Упражнение "Лодочка"
21	Соединение акробатических упражнений в комбинацию. Оценка техники выполнения стойки на руках, выход силой(м) и "мост" из положения стоя, встать, руки вверх(д).	Упражнения для развития равновесия
22	Выполнение акробатических упражнений в комбинации(6 упражнений).	Выучить комбинацию из 6 упр
23	Строевые упражнения. Подъём переворотом силой(м). Подъём переворотом махом одной толчком другой, в упор(д). Упражнения на бревне(д).Лазание по канату в три приёма на оценку.	Упражнения с гантелями
24	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование подъём переворотом силой(м) и подъём переворотом махом одной толчком другой, в упор(д). Упражнения на бревне(д).	Упражнения для мышц рук и ног
25	Развитие силовых способностей. Выполнение упражнений на перекладине на оценку.	Упражнения с гимн.палкой
26	Опорный прыжок через гимнастического козла в длину способом "согнув ноги"(М). Прыжок боком через коня в ширину (д). Упражнения в равновесии: ходьба и повороты.	Упражнение "Планка"-2х1 минуте
27	Совершенствование: опорного прыжка через гимнастического козла в длину способом "согнув	Упражнение "Бёрпи" без отжиманий-2х20,30 сек

	ноги"(М) ; прыжка боком через коня в ширину(д). Оценка выполнения упражнений в равновесии на бревне на результат(д).	
28	Общеразвивающие упражнения. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Упражнение "Бёрпи" без отжиманий-2x20,30 сек
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, на месте и через сетку. Нижняя и верхняя прямые подачи.	Боковая планка-2x25 сек
30	Отбивание мяча кулаком у сетки. Сочетание приёмов и передач мяча в тройке. Прямой нападающий удар.	Боковая планка-2x25 сек
31	Совершенствование физических качеств. Приём подачи. Отработка нападающего удара.	Прыжки вверх в группировке-2x12,15 раз
32	Учебно-тренировочная игра.	Общеразвивающие упражнения
33	Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи при обморожении и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный хода.	Передвижение на лыжах в спокойном темпе
34	Переход с попеременных шагов на одновременные.	Передвижение на лыжах в равномерном спокойном темпе
35	Развитие скоростных качеств. Техника исполнения перехода с попеременных на одновременные хода на оценку.	Равномерное передвижение на лыжах на равнине
36	Преодоление мелких неровностей поверхности трассы. Преодоление бугров и впадин при спуске.	Передвижение на лыжах изученным способом
37	Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Техника исполнения перехода с содновременных ходов на попеременные на оценку.	Передвижение на лыжах изученным способом
38	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход. Подъём на склон "ёлочкой".	Кататься на лыжах на равнине
39	Подъём на склон "ёлочкой". Техника исполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный.	Передвижение на лыжах до 2 км.
40	Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 5 км. Подъём на склон "ёлочкой". Техника исполнения спусков на оценку.	Работа на спуске и подъёме
41	Одновременный двухшажный коньковый ход . Одноопорное скольжение на равнине без палок.	Передвижение коньковым ходом.
42	Закрепление техники одновременный двухшажный коньковый ход без палок и с палками. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону.	Переход с одного хода на другой
43	Согласованная работа рук и ног при передвижении коньковым ходом.	Переход с одного хода на другой
44	Одновременный одношажный коньковый ход.	Передвижение на лыжах до 4 км.
45	Подъём на склон коньковым ходом. Техника исполнения на равнине конькового хода на оценку.	Кататься изученным ходом
46	Лыжные гонки на 3 км (д) и 3 км (м) и 5 км (без учёта времени) в свободном стиле.	Передвижение на лыжах изученными ходами.
47	Инструктаж по ТБ на уроках спртивных игр. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте.	Упражнения с большим мячом
48	Упражнения на быстроту и точность реакций. Нападающий удар при встречных передачах.	Упражнения для прыгучести
49	Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямые подачи.	Упражнения для развития координации
50	Развитие координационных способностей. Контроль техники верхней передачи мяча в парах. Учебная игра.	Прыжки вверх из упора присев,руки вверх
51	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки вверх с одного шага, со взмахом рук

	Совершенствование нападающего удара. Оценка техники чередования приёма передачи мяча.	
52	Учебно-тренировочная игра по правилам.	Выпады вправо\влево - 15 раз
53	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных и скоростных качеств. Стровые упражнения. Челночный бег 3x10 м.	Упражнение "Бёрпи" без отжиманий-2x20,30 сек
54	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Упражнения с отягощением
55	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат.	Челночный бег 3x10 м- 2,3 раза
56	Оценка техники выполнения прыжка в высоту способом "перешагивание".	Прыжки через скакалку с двойным оборотом
57	Бег в медленном темпе до 6 минут в сочетании с ходьбой. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	Общеразвивающие упражнения
58	Развитие скоростно-силовых способностей в беге на короткие дистанции. Низкий старт с преследованием.	Подготовиться к сдаче нормативов
59	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега. Подбор шагов. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега на результат.	Бег в медленном темпе до 6 минут
60	Развитие скоростной выносливости в беге на 2000 м(д) и 3000 м(м). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, полёт и приземление.	Бег с ускорением
61	Развитие скоростной выносливости в шестиминутном беге. Совершенствование техники прыжка в длину и метания мяча с разбега. Бег на 60 м на результат. Игра "Ручной мяч".	Бег с ускорением
62	Прыжки в длину с разбега на результат.	Бег в медленном темпе, ОРУ
63	Инструктаж по ТБ. История развития баскетбола в России. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Общеразвивающие упражнения
64	Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите через "заслон".	Упражнения с мячом
65	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4.	Жонглирование мячами
66	Учебно-тренировочная игра по установленным правилам.	Ежедневные выполнения ОРУ
67	Правила поведения и ТБ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Встречная эстафета.	Медленный бег , ускорения до 20 м.
68	Правила соревнований по л/а. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения

Рабочий учебный план для 10 класса

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание
1	Правила поведения и ТБ. Правовые основы физической культуры и спорта. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.	Бег с ускорением до 20м
2	Понятие о физической культуре личности. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Бег с ускорением до 60м
4	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м.	Упражнения типа зарядки.
5	Развитие скоростных способностей . Специальные беговые упражнения. Бег 100 м на результат.	Бег в медленном темпе до 6 мин.
6	Бег до 6 минут. Прыжок в длину способами	Прыжковые упражнения

	"ножницы" и "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: фаза полёта и приземления. Метание гранаты с разбега, с колен и лёжа.	Прыжки через скакалку-2х30 сек.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: фаза полёта и приземления. Метания малого мяча и гранаты . Оценка выполнения прыжка в длину с места на результат.	Упражнения с малым мячом
9	ОРУ в движении без предметов. Выполнение прыжка с полного разбега. Оценка метания мяча и гранаты на результат.	Упражнения для развития мышц рук
10	Прыжок в длину с полного разбега на результат.	Упражнения на мышцы ног и туловища
11	Развитие скоростной выносливости в длительном беге до 6 минут.	Упражнения на мышцы рук
12	Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Бег на 2000 м и 3000 м на результат.	Бег по пересечённой местности до 1 км
13	Инструктаж по ТБ. История развития мини-лапты. Техника ударов битой по мячу сбоку, сверху. Стойка бьющего. Ловля мяча после удара слёта и катящегося мяча.	Выполнить 3 упражнения на мышцы рук
14	Техника удара битой по мячу способом "свеча".	Упражнение "Планка"- 2х30 сек.
15	Защита игрока. Техника осаливания неподвижного игрока, бегущего в одном направлении, с изменением направлений..	Упражнение "Шагающая планка"-2х14 раз
16	Правильный выбор позиций и страховки при атаках. Учебная игра с заданиями.	Упражнение "Бёрпи" - 2х10(м),8(д)
17	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по канату в два и три приёма.	Упражнение "Альпинист" - 4х10(м),8(д)
18	Длинный кувырок вперёд через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью(м). Кувырок вперёд, назад слитно. Сед углом. Стойка на лопатках.(д).	Упражнения со скакалкой
19	Совершенствование: равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад через стойку на руках с помощью (м). Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад, перекат на спину в стойку на лопатках. "Мост" из положения стоя поворот кругом в упор лёжа(д).	Упражнения с гантелями
20	Оценка техники выполнения переворот в сторону вправо(влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны. Лазание по канату в два приёма.	Упражнения для развития равновесия
21	Соединение акробатических упражнений в комбинацию. Оценка техники выполнения стойки на руках, выход силой(м) и "мост" из положения стоя, встать, руки вверх(д).	Отжимания от колен-3х15(м), 10(д) раз
22	Выполнение акробатических упражнений в комбинации(6 упражнений).	Упражнение "Планка" на ладонках-3х20 сек
23	Строевые упражнения. Подъём в упор силой(м). Подъём переворотом махом одной толчком другой , в упор(д). Упражнения на бревне(д).Лазание по канату в три приёма на оценку.	Поднимание туловища за 30 сек.
24	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование подъёма в упор силой; соскок махом назад(м) и подъём переворотом махом одной толчком другой , в упор(д). Упражнения на бревне(д).	Из упора присев прыжком в упор лёжа и обратно-15-20 раз
25	Опорный прыжок через гимнастического коня в длину способом "ноги врозь"(М) . Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой через коня в ширину (д). Упражнения в равновесии: ходьба и повороты.	Упражнение "пистолетик" с поддержкой

26	Совершенствование техники подъёма в упор силой(м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(д). Подтягивание на перекладине на результат.	Комплекс упражнений с гимн.палкой
27	Развитие силовых способностей. Выполнение упражнений на перекладине на оценку.	Комплекс упражнений со скакалкой
28	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс упражнений без предметов
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Приём и передачи мяча сверху,снизу двумя руками с падением-перекатом на спину.	Комплекс упражнений с мячом
30	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	Упражнения для укрепления мышц спины
31	Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе. Игра по правилам.	Упражнения для глаз
32	Учебно-тренировочная игра по правилам.	Упражнения для развития гибкости
33	Инструктаж по ТБ. Значение занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение по равнине попеременным двухшажным. Одновременный одношажный, бесшажный хода.	Передвижение на лыжах в медленном темпе
34	Передвижение по равнине попеременным двухшажным. Совершенствование одновременного одношажного, бесшажного ходов.	Передвижение на лыжах изуч.ходами
35	Передвижение по равнине попеременным двухшажным ходом и переход на одновременные хода. Техника исполнения перехода с одновременного бесшажного хода на одновременный одношажный ход на оценку.	Отработать переход с одного хода на другой
36	Передвижение по равнине одновременным бесшажным ходом. Преодоление мелких неровностей поверхности трассы.	Применять при передвижении на лыжах одновременный бесшажный ход
37	Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Техника исполнения подъёма на склон попеременным двухшажным ходом на оценку.	Передвижение на лыжах до 3 км.
38	Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 5 км. Подъём на склон "ёлочкой". Техника исполнения спусков на оценку.	Преодоление бугров и впадин на спусках
39	Одновременный двухшажный коньковый ход . Одноопорное скольжение на равнине без палок и с палками.	Применять при передвижении на лыжах переход с одного хода на другой
40	Закрепление техники одновременный двухшажный коньковый хода. Одноопорное скольжение на равнине без палок и с палками.	Силовые упражнения.
41	Отработка одновременного двухшажного конькового хода на пологий подъём.	Подъём на склон бесшажным ходом
42	Одновременный одношажный ход. Совершенствование отработки одновременного двухшажного конькового хода на пологий подъём. Скоростной подъём на склон.	Подъём на склон "ёлочкой" в темпе
43	Совершенствование скоростного подъёма на склон коньковым ходом. Техника исполнения на равнине конькового хода на оценку.	Передвижение на лыжах коньковым ходом
44	Лыжные гонки на 3 км (д) и 5 км (м) в свободном стиле.	Передвижение на лыжах коньковым ходом без палок
45	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения игрока.Совершенствование техники ловли и передач мяча, ведения мяча..	Упражнения с мячом
46	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Челночный бег 3*10 м на результат.	Различные варианты передвижений
47	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	Упражнение "лодочка"
48	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.	Прыжки вверх, руки вверх

	Оценка техники броска мяча одной и двумя руками от головы в прыжке.	
49	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Действия 3 нападающих против 2 защитников. Вырывание и выбивание.	Упражнение "стульчик".
50	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Оценка выполнения штрафного броска (5 бросков).	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
51	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Оценка выполнения броска одной рукой в прыжке.	Общеразвивающие упражнения
52	Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Прыжки в группировке
53	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных и скоростных качеств. Стрельбовые упражнения. Челночный бег 3х10 м.	Прыжки вверх "пистолетом".
54	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Бег с ускорением до 10м
55	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	Отработка шагов перед прыжком
56	Оценка техники выполнения прыжка в высоту способом "перешагивание".	Упражнения стоя у стены
57	Бег в медленном темпе до 6 минут в сочетании с ходьбой. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат.	Беговые упражнения
58	Развитие скоростно-силовых способностей в беге на короткие дистанции. Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег.	Имитация метания мяча
59	Развитие скоростной выносливости в шестиминутном беге. Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега. Подбор шагов.	Ускорения с низкого старта, ОРУ
60	Совершенствование техники прыжка в длину и метания мяча с разбега. Бег на 60 м на результат.	Многоскоки 3х10м
61	Развитие скоростной выносливости в беге на 2000 м(д) и 3000 м(м). Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега на результат.	Бег в медленном темпе до 6 мин.
62	Прыжки в длину с разбега на результат.	Упражнения стрейч
63	Инструктаж по ТБ. История развития лапты. Техника ударов битой по мячу сбоку, сверху. Ловля мяча после удара слёта и катящегося мяча.	Бег в сочетании с ходьбой до 10 мин.
64	Техника приёма мяча летящего "свечой". Передача мяча партнёру, двигающемуся в разных направлениях.	Упражнения с малым мячом
65	Защита игрока. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.	Ловля мяча после отскока от стены.
66	Правильный выбор позиций и страховки при атаках. Учебная игра с заданиями.	Бег с изменением темпа и направления
67	Действие игроков в нападении и в защите. Обманные удары разными способами. Учебная игра с упрощёнными правилами.	Знать правила игры, судейства
68	Учебно-тренировочная игра по установленным правилам.	Выполнение ОРУ ежедневно

Рабочий учебный план для 11 класса

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание
1	Правила поведения и ТБ. Правовые основы физической культуры и спорта. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.	Бег с ускорением до 20м

2	Понятие о физической культуре личности. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Бег с ускорением до 60м
4	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м.	Упражнения типа зарядки.
5	Развитие скоростных способностей . Специальные беговые упражнения. Бег 100 м на результат.	Бег в медленном темпе до 6 мин.
6	Бег до 6 минут. Прыжок в длину способами "ножницы" и "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжковые упражнения
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: фаза полёта и приземления. Метание гранаты с разбега, с колен и лёжа.	Прыжки через скакалку- 2х30 сек.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: фаза полёта и приземления. Метания малого мяча и гранаты . Оценка выполнения прыжка в длину с места на результат.	Прыжки на правой/левой ноге, 2 через 2
9	ОРУ в движении без предметов. Выполнение прыжка с полного разбега. Оценка метания мяча и гранаты на результат.	Упражнения с малым мячом
10	Прыжок в длину с полного разбега на результат.	Упражнения для развития мышц рук
11	Развитие скоростной выносливости в длительном беге до 6 минут.	Упражнения на мышцы ног и туловища
12	Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции. Бег на 2000 м и 3000 м на результат.	Упражнения на мышцы рук
13	Инструктаж по ТБ. История развития мини-лапты. Техника ударов битой по мячу сбоку, сверху. Стойка бьющего. Ловля мяча после удара слёта и катящегося мяча.	Бег по пересечённой местности до 1 км
14	Техника удара битой по мячу способом "свеча".	Бег по пересечённой местности до 1 км
15	Защита игрока. Техника осаливания неподвижного игрока, бегущего в одном направлении, с изменением направлений..	Выполнить 3 упражнения на мышцы рук
16	Правильный выбор позиций и страховки при атаках. Учебная игра с заданиями.	Прыжки ноги врозь, ноги вместе-2х15 раз
17	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения игрока. Совершенствование техники ловли и передач мяча, ведения мяча..	Образовательные упражнения
18	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Челночный бег 3*10 м на результат.	Упражнение "Планка"- 2х30 сек.
19	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	Упражнение "Шагающая планка"-2х14 раз
20	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Оценка техники броска мяча одной и двумя руками от головы в прыжке.	Из упора присев прыжки вверх-2х12 раз
21	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	Прыжки вверх с одного шага, руки вверх-2х12-15раз
22	Действия 3 нападающих против 2 защитников. Вырывание и выбивание.	Лёжа на спине, подъём ног до касания носками пола за головой-2х10 раз

23	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Оценка выполнения штрафного броска (5 бросков).	Повороты на месте на правой(левой) ноге, руки в "карман"
24	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Оценка выполнения броска одной рукой в прыжке.	Упражнение "Бёрпи" - 2x10(м),8(д)
25	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Командное нападение.	Прыжки через скакалку на правой/левой ноге, на двух-4x20 раз
26	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра.	Прыжки через скакалку за 1 минуту
27	Развитие координационных способностей. Учебная игра по правилам.	Упражнение "Альпинист" - 4x10(м),8(д)
28	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по канату в два и три приёма.	Упражнения со скакалкой
29	Длинный кувырок вперёд через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью(м). Кувырок вперёд, назад слитно. Сед углом. Стойка на лопатках.(д).	Упражнения с гантелями
30	Совершенствование: равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад через стойку на руках с помощью (м). Равновесие. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад, перекат на спину в стойку на лопатках. "Мост" из положения стоя поворот кругом в упор лёжа(д).	Упражнения для развития равновесия
31	Оценка техники выполнения переворот в сторону вправо(влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны. Лазание по канату в два приёма.	Отжимания от колен-3x15(м), 10(д) раз
32	Соединение акробатических упражнений в комбинацию. Оценка техники выполнения стойки на руках, выход силой(м) и "мост" из положения стоя, встать, руки вверх(д).	Упражнение "Планка" на ладонках-3x20 сек
33	Совершенствование акробатических упражнений в комбинации.	Поднимание туловища за 30 сек.
34	Выполнение акробатических упражнений в комбинации(6 упражнений).	Наклон вперёд из положения стоя, руки вниз
35	Строевые упражнения. Подъём в упор силой(м). Подъём переворотом махом одной толчком другой , в упор(д). Упражнения на бревне(д).Лазание по канату в три приёма на оценку.	Из упора присев прыжком в упор лёжа и обратно-15-20 раз
36	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование подъёма в упор силой; соскок махом назад(м) и подъём переворотом махом одной толчком другой , в упор(д). Упражнения на бревне(д).	Упражнение "пистолетик" с поддержкой
37	Совершенствование подъём переворотом силой(м) и подъём переворотом махом одной толчком другой , в упор(д). Упражнения на бревне(д).	Комплекс упражнений с гимн.палкой
38	Совершенствование техники подъёма в упор силой(м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(д). Подтягивание на перекладине на результат.	Комплекс упражнений со скакалкой
39	Совершенствование подъём переворотом силой(м) и подъём переворотом махом одной толчком другой , в упор(д). Оценка выполнения упражнений на бревне(д).	Комплекс упражнений без предметов

40	Развитие силовых способностей. Выполнение упражнений на перекладине на оценку.	Комплекс упражнений с мячом
41	Опорный прыжок через гимнастического коня в длину способом "ноги врозь"(М) . Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой через коня в ширину (д). Упражнения в равновесии: ходьба и повороты.	Упражнения для укрепления мышц спины
42	Совершенствование: опорного прыжка через гимнастического коня в длину способом "ноги врозь"(М) ; прыжка углом через коня в ширину (д). Упражнения в равновесии: ходьба и повороты.	Упражнения для глаз
43	Совершенствование: опорного прыжка через гимнастического коня в длину способом "ноги врозь"(М) ; прыжка углом через коня в ширину (д). Упражнения в равновесии: ходьба и повороты.	Упражнения для развития гибкости
44	Совершенствование: опорного прыжка через гимнастического коня в длину способом "ноги врозь"(М) ; прыжка углом с косого разбега толчком одной ногой через коня в ширину(д). Оценка выполнения упражнений в равновесии на бревне на результат(д).	Упражнения для правильной осанки
45	Совершенствование: опорного прыжка через гимнастического коня способом "ноги врозь"(М) ; прыжка углом с косого разбега толчком одной ногой(д).	Общеразвивающие упражнения
46	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Поднимание туловища "скручивание"(индивид.)
47	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Приём и передачи мяча сверху,снизу двумя руками с падением-перекатом на спину.	Выпады вправо-влево, приставляя ногу, руки вперёд
48	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	Выпады вперёд-назад, руки вперёд
49	Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе. Игра по правилам.	Чередование выпадов, руки вперёд и вверх
50	Инструктаж по ТБ. Значение занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение по равнине попеременным двухшажным. Одновременный одношажный, бесшажный хода.	Передвижение на лыжах в медленном темпе
51	Передвижение по равнине попеременным двухшажным. Совершенствование одновременного одношажного, бесшажного ходов.	Передвижение на лыжах изуч.ходами
52	Передвижение по равнине попеременным двухшажным ходом и переход на одновременные хода. Техника исполнения перехода с одновременного бесшажного хода на одновременный одношажный ход на оценку.	Отработать переход с одного хода на другой
53	Скоростной подъём на склон попеременным двухшажным ходом. Переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.	Отработать переход с одного хода на другой
54	Совершенствование скоростного подъёма на склон попеременным двухшажным ходом и перехода с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.	Подъём на склон в ускоренном темпе
55	Передвижение по равнине одновременным бесшажным ходом. Преодоление мелких	Применять при передвижении на лыжах

	неровностей поверхности трассы.	одновременный бесшажный ход
56	Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Техника исполнения подъёма на склон попеременным двухшажным ходом на оценку.	Передвижение на лыжах до 3 км.
57	Подъём на склон бесшажным ходом и переход на попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске.	Преодоление бугров и впадин на спусках
58	Совершенствование подъёма на склон бесшажным ходом и переход на попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске.	Применять при передвижении на лыжах переход с одного хода на другой
59	Совершенствование подъёма на склон бесшажным ходом и переход на попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске.	Силовые упражнения.
60	Подъём на склон "ёлочкой". Преодоление бугров и впадин при спуске. Техника исполнения подъёма на склон одновременным бесшажным ходом.	Подъём на склон бесшажным ходом
61	Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 5 км. Подъём на склон "ёлочкой". Техника исполнения спусков на оценку.	Подъём на склон "ёлочкой" в темпе
62	Одновременный двухшажный коньковый ход . Одноопорное скольжение на равнине без палок и с палками.	Передвижение на лыжах коньковым ходом
63	Закрепление техники одновременный двухшажный коньковый хода. Одноопорное скольжение на равнине без палок и с палками.	Передвижение на лыжах коньковым ходом без палок
64	Отработка одновременного двухшажного конькового хода на пологий подъём.	Передвижение на лыжах коньковым ходом без палок
65	Одновременный одношажный ход. Совершенствование отработки одновременного двухшажного конькового хода на пологий подъём. Скоростной подъём на склон.	Ускорения одновременным одношажным ходом
66	Совершенствование скоростного подъёма на склон коньковым ходом. Техника исполнения на равнине конькового хода на оценку.	Отработать подъём коньковым ходом
67	Лыжные гонки на 3 км (д) и 5 км (м) в свободном стиле.	Пройти 3км в среднем темпе
68	Инструктаж по ТБ на уроках спртивных игр. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте.	Упражнения с мячом
69	Передача мяча сверху, снизу двумя руками с падением-перекатом на спину.	Различные варианты передвижений
70	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	Перекаты в сторону на бедро и спину
71	Совершенствование приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Нападающий удар через 3-ю зону. Оценка техники приёма мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	Перекаты в сторону на бедро и спину
72	Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар и защитные действия. Подача мяча, приём мяча, отражённого сеткой.	Упражнение "лодочка"
73	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону.	Прыжки вверх с замахом руки

74	Индивидуальное блокирование. Передача мяча сверху двумя руками на метсте в прыжке и с места в тройках. Оценка техники исполнения нападающего удара в ройках через 3-ю зону.	Прыжки вверх, руки вверх
75	Нападающий удар с переводом	Прыжки вверх с имитацией удара
76	Сочетание приёмов, передач, нападающего удара. Оценка техники верхней прямой подачи мяча (5 подач).	Упражнение "стульчик".
77	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Оценка техники исполнения нападающего удара.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
78	Учебно-тренировочная игра по правилам.	Общеразвивающие упражнения
79	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных и скоростных качеств. Стровые упражнения. Челночный бег 3x10 м.	Челночный бег 3x10м
80	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Прыжки в группировке
81	Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Отгалкивание с приземлением. Челночный бег 3x10 м на результат.	Прыжки вверх "пистолетом".
82	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	Бег с ускорением до 10м
83	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	Отработка шагов перед прыжком
84	Оценка техники выполнения прыжка в высоту способом "перешагивание".	Упражнения стоя у стены
85	Развитие силовых способностей. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат.	Подготовиться к сдаче нормативов
86	Сдача нормативов ФСК "ГТО".	Беговые упражнения
87	Бег в медленном темпе до 6 минут в сочетании с ходьбой. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	Имитация метания мяча
88	Развитие скоростно-силовых способностей в беге на короткие дистанции. Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег.	Ускорения с низкого старта, ОРУ
89	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега. Подбор шагов.	Многоскоки 3x10м
90	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: отгалкивание, полёт и приземление.	Бег в медленном темпе до 6 мин.
91	Совершенствование техники прыжка в длину и метания мяча с разбега. Бег на 30 м на результат.	Бег, ОРУ
92	Совершенствование техники прыжка в длину и метания мяча с разбега. Бег на 60 м на результат.	Упражнения стрейч
93	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега на результат.	Беговые и прыжковые упражнения
94	Прыжки в длину с разбега на результат.	Бег в среднем темпе, ОРУ
95	Развитие скоростной выносливости в беге на 2000 м(д) и 3000 м(м).	Бег в сочетании с ходьбой до 10 мин.
96	Развитие скоростной выносливости в шестиминутном беге. Игра "Ручной мяч".	Упражнения с малым мячом
97	Инструктаж по ТБ. История развития лапты. Техника ударов битой по мячу сбоку, сверху. Ловля мяча после удара слёта и катящегося мяча.	Жонглирование мячом
98	Техника приёма мяча летящего "свечой". Передача мяча партнёру, двигающемуся в разных	Броски и ловля малого мяча

	направлениях.	
99	Защита игрока. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.	Ловля мяча после отскока от стены.
100	Правильный выбор позиций и страховки при атаках. Учебная игра с заданиями.	Бег с изменением темпа и направления
101	Действие игроков в нападении и в защите. Обманные удары разными способами. Учебная игра с упрощёнными правилами.	Знать правила игры, судейства
102	Учебно-тренировочная игра по установленным правилам.	Выполнение ОРУ ежедневно