

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образованием администрации Бирюлосского района
МБОУ "Новобирюлосская СОШ"

Согласовано
Руководитель ЦМО
Белова Ю.А. / *Ю.А. Белова* /
«25» августа 2023г.

Утверждаю
Директор школы
Прудникова И.Н. *И.Н. Прудникова*
Приказ №75А
«28» августа 2023г.

Рабочая программа
по физической культуре
Спец. Мед. Группа
9-11 классы

Составитель: Учитель физической
культуры
Денисова Светлана Андреевна

с. Новобирюлоссы
2023-2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Целью курса является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих учебных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- овладение школой движений
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности 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 образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели

-- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, самостоятельность.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется по 2-3 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе изучения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения учебного предмета

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

№	Раздел (содержание)	Предметные УУД	Личностные. Метапредметные УУД
1.	Подвижные игры	<p>Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.</p>	<p>Личностные ууд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции. <p>Регулятивные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, <ul style="list-style-type: none"> • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные универсальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение
2.	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении Упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	
3.	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	
4.	Лыжная подготовка. (простейшие	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на	

	<p>правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).</p>	<p>лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.</p>	<p>структурировать знания, • Выделение и формулирование учебной цели. • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов; • Синтез, как составление целого из частей • Классификация объектов.</p>
--	---	---	---

Содержание учебного предмета

«Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, 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, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее 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;

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 спортивных залах)

«Физическое совершенствование».

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками 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. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, 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, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы

1-11 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	9
2	легкая атлетика	24
3	гимнастика с основами акробатики	18
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	лыжные гонки	21
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

Оценка «4»	Выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	Выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	Выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Материально-техническое обеспечение

Дидактический материал, перечень наглядного оборудования

- Корбакова И.Н., Терешина Л.В. Деятельностный метод обучения: описание технологии, конспекты уроков. – М.: Баласс, 2010
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Учебно-практическое оборудование

- Мячи резиновые малые
- Мячи набивные весом 1 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Палки гимнастические
- Скакалки детские
- Обруч пластиковый детский
- Кегли
- Скамейка гимнастическая мягкая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Бревно гимнастическое напольное
- Стенка гимнастическая
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный тренировочный
- Рулетка измерительная
- Мишень для метания

Перечень медиатеки

- Диск «Тематическое планирование. Начальная школа» Программа «Школа России». – Волгоград: Учитель, 2012
- Интернет – ресурсы: www.school2100.ru
<http://school-collection.edu.ru>
<http://window.edu.ru>
www.edu.ru

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	5	6		8	9	10	
1	Легкая атлетика (15 часов)	Введение в предмет	Вводный	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитии. Комплекс УГГ.	Знать и соблюдать правила т/б.	Текущий	Комплекс 1		03.09
2		Низкий старт	Комбинированный	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км	Уметь пробегать дистанцию с н/старта, владеть техникой прыжка с/м.	Текущий	Комплекс 1		04.09
3		Высокий старт	Комбинированный	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	Уметь пробегать 30м, с н/старта с м/скоростью.	Текущий	Комплекс 1		05.09
4		Прыжок в длину с места	Комбинированный	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	Уметь прыгать в длину с/м, метать м/м на	Текущий	Комплекс 1		10.09

5	Челночный бег	Комбинированный	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	дальность Уметь пробегать короткие дист. с н/старта	Текущий	Комплекс 1	11.09
6	Бег на результат 60м.	Комбинированный	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.		Текущий	Комплекс 1	12.09
7	Метание теннисного мяча на дальность с места,	Комбинированный	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	Умение метать на дальность с/р.	Текущий	Комплекс 1	17.09
8	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	Комбинированный	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1	18.09
9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	Урок совершенствования знаний и умений	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	Владеть техникой передачи и приёма эст, палочки вне зоны передачи	Текущий	Комплекс 1	19.09
10.	Бег на результат 100 м	Комбинированный	Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Уметь пробегать 100м с н/с с макс, скоростью	Текущий	Комплекс 1	24.09
11.	Бег в равномерном темпе	Комбинированный	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 2	25.09

				100				
12.		Бег на 200 м	Комбинированный	Бег 200м. (у).	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	26.09
13.		Прыжки на скакалки	Комбинированный	Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.	Уметь прыгать на время	Текущий	Комплекс 1	01.10
14.		6 минутный бег	Комбинированный	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	Умение самостоятельно организовать игру	Текущий	Комплекс 1	02.10
15.		Ходьба и бег	Урок совершенствования знаний и умений	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Знать правила игры в в/б, футбол.	Текущий	Комплекс 1	03.10
16.	Баскетбол (15 часов)	Передача мяча на месте	Урок совершенствования знаний и умений	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	Владение б/мячом в парах	Текущий	Комплекс 2	08.10
17.		Бросок мяча от плеча после ведения	Урок совершенствования знаний и умений	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с	Уметь передавать мяч в парах в движ.	Текущий	Комплекс 2	09.10

				ведением, передачей, броску в кольцо.				
18.		Штрафной бросок	Комбинированный	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	Уметь выполнять штр, бросок	Текущий	Комплекс 2	10,10
19.		Передача мяча в движении	Комбинированный	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть по упрощённым правилам.	Текущий	Комплекс 2	15,10
20.		Передача мяча	Комбинированный	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.	Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.	Текущий	Комплекс 2	15,10
21.		Учебная игра	Урок совершенствования знаний и умений	Учебная игра в баскетбол.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера	Текущий	Комплекс 2	17,10
22.		Перемещения в	Урок усвоения	Техника ведения мяча	Владеть мячом	Текущий	Комплекс	22,10

		стойке с изменением направления, скорости.	новых знаний и умений	в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	в движении		2	
23.		Нападение быстрым прорывом	Урок усвоения новых знаний и умений	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Владеть техникой игры	Текущий	Комплекс 2	23.10
24.		Совершенствования техники защиты	Урок совершенствования знаний и умений	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Владеть техникой игры	Текущий	Комплекс 2	24.10
25.		Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Урок усвоения новых знаний и умений	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. овля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	Освоить комбинации игры в б/б	Текущий	Комплекс 2	25.10
26.		Техника перемещений	Урок усвоения новых знаний и умений	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	Уметь выполнять ф-ции судьи.	Текущий	Комплекс 2	30.10
27.		Учебная игра	Комбинированный	Игра по упрощенным правилам в б/бол.	Судейство	Текущий	Комплекс 2	31.10

28.		Штрафной бросок	Урок усвоения новых знаний и умений	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	Выполнять штрафной бросок.	Текущий	Комплекс 2	12.11
29.		Комбинации из основанных элементов	Урок совершенствования знаний и умений	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.	Судейство	Текущий	Комплекс 2	13.11
30.		Учебная игра	Комбинированный	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Уметь владеть игровой ситуацией	Текущий	Комплекс 2	14.11
31.	Гимнастика (22 часов)	Строевые упражнения	Вводный	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	Уметь оказать помощь во время занятий	Текущий	Комплекс 3	19.11
32.		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	Урок совершенствования знаний и умений	Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.	Уметь выполнять стр. команды, лазать по канату.	Текущий	Комплекс 3	20.11
33.		Акробатические	Урок	ОРУ. Акробатические		Текущий	Комплекс	26.11

		упражнения	совершенствования знаний и умений	упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).			3	
34.		Акробатические упражнения	Комбинированный	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног		Текущий	Комплекс 3	26.11
35.		Строевые упражнения,	Комбинированный	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Уметь выполнять стр/упражнения	Текущий	Комплекс 3	27.11
36.		Совершенствование акробатических соединений	Урок совершенствования знаний и умений	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д),).	Уметь выполнять упр., на бревне, лазанье по канату	Текущий	Комплекс 3	28.11.
37.		Опорный прыжок ноги врозь	Урок совершенствования знаний и умений	Прыжок ноги врозь Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	Уметь выполнять упр., в равновесии	Текущий	Комплекс 3	03.12
38.		Акробатика	Комбинированный	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусках (д), силовая подготовка.	Уметь выполнять упр. на брусках, перекладине.	Текущий	Комплекс 3	04.12

39.	Акробатика	Комбинированный	Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).	Уметь выполнить акр/соединения (6-8)	Текущий	Комплекс 3	05.12
40.	Опорный прыжок ноги врозь	Комбинированный	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка.	Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.	Текущий	Комплекс 3	10.12
41.	Круговая тренировка	Урок совершенствования знаний и умений	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость		Текущий	Комплекс 3	11.12
42.	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	Урок совершенствования знаний и умений	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	Уметь выполнять упр. с грузом на плечах.	Текущий	Комплекс 3	12.12
43.	Полоса препятствий	Комбинированный	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Уметь владеть ситуацией	Текущий	Комплекс 3	14.12
44.	Упражнения с гимнастической скамейкой	Комбинированный	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять супр., с гим/инвентарём	Текущий	Комплекс 3	17.12
45.	Круговая тренировка	Комбинированный	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	Уметь выполнять прыжки на скорость	Текущий	Комплекс 3	18.12

46.		Упражнения с гимнастической скамейкой	Комбинированный	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	Текущий	Комплекс 3	24.12
47.		Полоса препятствий	Комбинированный	Полоса препятствий (у).		Текущий	Комплекс 3	25.12
48.		Эстафета с использованием спортивного инвентаря	Комбинированный	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий	Комплекс 3	26.12
49		Полоса препятствий	Комбинированный	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Уметь владеть ситуацией	Текущий	Комплекс 3	14.01
50		Упражнения с гимнастической скамейкой	Комбинированный	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять супр., с гим/инвентарём	Текущий	Комплекс 3	15.01
51		Круговая тренировка	Урок совершенствования знаний и умений	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость		Текущий	Комплекс 3	16.01
52		Комбинации упражнений	Урок совершенствования	Упр. с гантелями, набивными мячами,	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс 3	21.01

		с гантелями, набивными мячами	знаний и умений	прыжки ч/ск., опорный прыжок.	упр.. с грузом на плечах.			
53	Лыжная подготовка (23 часов)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Вводный	Г.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	Знать т/б, значение занятий л/с для здоровья.	Текущий	Комплекс 4	22.01
54		Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	Урок совершенствования знаний и умений	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять подъемы.	Текущий	Комплекс 4	23.01
55		Торможение «плугом», упором	Урок усвоения новых знаний и умений	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный,	Уметь выполнять торможение.	Текущий	Комплекс 4	28.01

				бесшажный ход. Дистанция 2 км.				
56		Коньковый ход	Урок совершенствования знаний и умений	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь уходить с лыжни в движ.		Комплекс 4	29.01
57		Коньковый ход,	Урок совершенствования знаний и умений	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 1 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.		Комплекс 4	30.01
58		Коньковый ход	Урок совершенствования знаний и умений	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км.			Комплекс 4	04.02
59		Подъемы и спуски	Урок совершенствования знаний и умений	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»			Комплекс 4	05.02
60		Прохождение дистанции 1 км (д), 2км (м)	Комбинированный	Дистанция 1 км (д), 2км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью		Комплекс 4	06.02
61		Прохождение	Комбинированный	Коньковый ход (У).	Уметь пройти		Комплекс	11.02

		дистанции 2 км (д), 3км (м)		Прохождение дистанции 4,5 км.	дистанцию с применением изученных ходов.	4	
62		Одновременный одношажный ход	Комбинированный	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Уметь показать и объяснить одношажный ход.	Комплекс 4	12.02
63		Прохождение дистанции	Урок совершенствования знаний и умений	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Владеть техникой.	Комплекс 4	13.02
64		Повороты переступанием, на месте махом.	Урок совершенствования знаний и умений	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».		Комплекс 4	18.02
65		Повороты переступанием, на месте махом.	Урок совершенствования знаний и умений	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Уметь выполнять повороты переступанием	Комплекс 4	19.02
66		Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров	Уметь преодолевать препятствия	Комплекс 4	20.02

				и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.				
67		Повороты переступанием, на месте махом.	Комбинированный	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.			Комплекс 4	28.02
68		Прохождение дистанции 4,5 км	Комбинированный	Прохождение дистанции 4,5 км, используя изученные ходы (У).			Комплекс 4	26.02
69		Виды лыжного спорта	Урок усвоения новых знаний и умений	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».			Комплекс 4	24.02
70		Прохождение дистанции 4,5 км	Комбинированный	Прохождение дистанции 3-4,5 км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах.		Комплекс 4	04.03.
71		Коньковый ход	Урок совершенствования знаний и умений	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	Уметь уходить с лыжни в движ.		Комплекс 4	05.03

				Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».				
72		Коньковый ход,	Урок совершенствования знаний и умений	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.		Комплекс 4	06.03
73		Коньковый ход	Урок совершенствования знаний и умений	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.			Комплекс 4	11.03
74		Подъемы и спуски	Урок совершенствования знаний и умений	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»			Комплекс 4	12.03
75		Прохождение дистанции 1 км (д), 2 км (м)	Комбинированный	Дистанция 1 км (д), 2 км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью		Комплекс 4	13.03
76	Волейбол (15 часов)	Терминология игры волейбол	Вводный	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Знать правила игры		Комплекс 6	18.03
77		Варианты техники передачи мяча	Урок совершенствования	Передача в паре, тройках на месте с	Уметь владеть мячом в парах.		Комплекс 6	19.03

			знаний и умений	перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.				
78		Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Комбинированный	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Владеть верх/подачей.		Комплекс 6	20.03
79		Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Комбинированный	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь выполнять наподдающий удар		Комплекс 6	
80		Варианты техники приёма и передачи мяча	Комбинированный	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощ/правилам		Комплекс 6	
81		Варианты подач мяча	Комбинированный	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	Применять технич/приёмы		Комплекс 6	
82		Нижняя подача	Комбинированный	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.		Комплекс 6	

83		Верхняя подача	Комбинированный	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	Тактические действия		Комплекс 6	
84		отбивание кулаком	Комбинированный	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.			Комплекс 6	
85		Жесты судьи	Комбинированный	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.			Комплекс 6	
86		Варианты нападающего удара через сетку	Урок усвоения новых знаний и умений	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Умение судить по упрощённым правилам.		Комплекс 6	
87		Игра по упрощенным правилам волейбола	Урок совершенствования знаний и умений	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.			Комплекс 6	
88		Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Комбинированный	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Владеть верх/подачей.		Комплекс 6	
89		Комбинация из освоенных	Комбинированный	Чередование приёмов мяча, передач,	Уметь выполнять наподдающий		Комплекс 6	

		элементов техники игры в волейбол.		нападающий удар. Игра в волейбол.	удар		
90		Варианты техники приёма и передачи мяча	Комбинированный	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощ/правилам		Комплекс 6
91	Легкая атлетика (12 часов)	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	Вводный	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	Знать технику безопасности		Комплекс 7
92		Прыжки в высоту способом «ножницы»	Комбинированный	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»			Комплекс 7
93		Прыжки в высоту способом «ножницы»	Комбинированный	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	Уметь пробегать дистанцию 1000м.		Комплекс 7
94		Челночный бег.	Комбинированный	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег	Уметь бегать на время.		Комплекс 7

				60м., силовая п-ка.				
95		Метание м/м	Комбинированный	Метание м/м (у), кросс 2000 (д), 2000 (м).	Уметь пробежать дистанцию до 1500м.		Комплекс 7	
96		Прыжки в длину с/р,	Комбинированный	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 60м.	Уметь выполнять бег с мак/скоростью		Комплекс 7	
97		Метания набивных мячей	Комбинированный	Бросание набивного мяча вперед, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	Уметь бежать в равномерном темпе.		Комплекс 7	
98		Бег на 2000 м	Комбинированный	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	Уметь бежать в равномерном темпе		Комплекс 7	
99		6 мин бег	Комбинированный	6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.	Сюжетные игры		Комплекс 7	
100		Эстафетный бег 4\ 200	Комбинированный	Эстафетный бег, полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия		Комплекс 7	
101		Бег с изменением темпа и ритма шага	Комбинированный	Бег с изменением темпа и ритма шага			Комплекс 7	
102		Бег на результат 100м	Комбинированный	Бег 600м. (у), Силовая п-ка.			Комплекс 7	