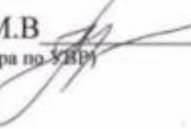


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №2**



**Рабочая программа по физической культуре
9 класса компенсирующего обучения
основного общего образования
вечерней (сменной) общеобразовательной школы
2017-2018 учебные годы**

Разработчик:
учитель физической культуры
Миронова Т.В.

Согласована с
Подвальной Н.В. 
(ФИО руководителя М/О)
Пшеничниковой М.В. 
(ФИО заместителя директора по УВР)

Рассмотрена на заседании
методического объединения
Протокол №4 от 31.08.2017 г.

2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 9 класса компенсирующего обучения разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта (приказ от 5 марта 2004 г. № 1089), примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ;
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Приказ МО РФ от 5 марта 2004г. №1089);
- Перечень учебников на 2017-2018 учебный год (приказ №132 от 26.04.2017 г.);
- Примерной программы по физической культуре для общеобразовательных школ, рекомендованных МО РФ;
- Положение о рабочих программах учебных предметов, факультативов, элективных курсов, утверждённым приказом № 201 от 07.05.14;
- Положение о системе оценивания знаний, умений, навыков, компетенций учащихся и форме, порядке и периодичности текущего и промежуточного контроля уровня учебных достижений учащихся ВСОШ №2, утв. приказом № 100 от 18.02.2014 г.
- Положение о психолого-педагогическом сопровождении обучающихся в классах компенсирующего обучения, утвержденное приказом по школе №201 от 07.05.2014 г.;
- Положение об адаптационной декаде для учащихся 7-9 классов компенсирующего обучения, утвержденное приказом по школе №201 от 07.05.2014 г.;

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с учебным планом и учебным графиком, утвержденными Приказом по школе №132 от 26.04.2017 г., рассчитана на реализацию в течение 1 года в количестве 102 часов (3 часа в неделю). Реализация учебной программы обеспечена учебником В.И.Лях Физическая культура.8-9 кл., учебник для общ.организ., Просвещение ФГОС Москва, 2015 включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и утвержденными приказом по школе №90 от 26.04 2017 г в списке учебников, используемых в 2017-2018 учебном году:

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для 8 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использо-

вание их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели и задачи обучения.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 9 класса 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.

При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:

- **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, о развитии волевых и нравственных представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, инициативности, са-

мостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- **продолжение** обучения и совершенствования базовых видов двигательных действий.

1.4. Место предмета в учебном плане школы.

Учебный план МБОУ ВСОШ №2 предусматривает 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования для 9 класса, из расчета 3 часа в неделю.

1.5. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м из положения высокого, низкого старта; в равномерном темпе бегать до 16 мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метании на дальность и на меткость: метать малый мяч с 5-7 шагов разбега с соблюдением ритма.

В лыжной подготовке: демонстрировать основные лыжные хода; преодолевать подъемы и спуски, демонстрировать способы торможения и повороты.

В акробатических упражнениях и упражнениях на спортивных снарядах:

выполнять акробатическую комбинацию из 6 -7 элементов;

кувырок (вперед, назад) в группировке слитно, «мост» с поворотом в упор на одно колено (девочки);

длинный кувырок прыжком с места (мальчики), кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики); стойка на голове и руках (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки).

опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90*; опорный прыжок, согнув ноги (козел в длину 110-115 см, мальчики).

лазание по канату в два, три приема (девочки), на скорость (мальчики);

висы и упоры на низкой перекладине; на брусках

упражнения в равновесии на гимнастическом бревне,

строевые упражнения.

В спортивных играх:

(баскетбол) - выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча; ведение мяча от кольца к кольцу; ловля и передача мяча в движении; броски мяча в корзину с места и после ведения; штрафной бросок по кольцу; действия игрока в защите, опека игрока в зоне, вырывание, выбивание мяча, финты; учебно-тренировочная игра;

(волейбол) - специальные упражнения и технические действия без мяча; прием и передача мяча стоя на месте; передача мяча сверху; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; прием мяча снизу после подачи; передача мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра;

(мини-футбол) – выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча; ведение мяча с изменением скорости и направления, остановка и удар по катящемуся мячу, удары по мячу с места и в движении; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; учебно-тренировочная игра.

Двигательная способность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных двигательных способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

2. Учебно-тематический план.

2.1. Годовой план график распределения часов для 9 классов

Разделы программы	часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Содержательные линии:					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	24	8	4	6	6
1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	3		1	1	1
2. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1	1		
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	19	7	2	5	5
Спортивно-оздоровительная деятельность	78	19	17	24	18
1. Знания о спортивной деятельности	2	1		1	
2. Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2		1		1

3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	74	18	16	23	17
- акробатические упражнения и комбинации	4		4		
- упражнения и комбинации на спортивных снарядах	4		4		
- легкоатлетические упражнения	16	8			8
- упражнения лыжной подготовки	16			16	
- спортивные игры	24	8	4	4	8
- развитие физических качеств	6	1	3	1	1
- упражнения культурно-этнической направленности	4	1	1	2	
Итого	102	27	21	30	24

3.Содержание курса.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед (назад) в группировке слитно; длинный кувырок прыжком с места; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в полупагат (девочки); кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове и руках (мальчики).

Опорные прыжки – девушки: прыжок боком через коня с поворот на 90* (высота 110 см); юноши: прыжок через гимнастического козла в длину (высота 110-115 см) согнув ноги.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; равновесие на одной ноге; упор присев и полупагат; соскок, прогнувшись толчком ног из стойки поперек;

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: переворот в упор толчком двух ног; вис на подколенках - опускание в упор присев, соскок перемахом одной ноги; соединение из 2-3 элементов.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: подъем переворотом.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед), наскок в упор, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь и опускание в упор присев; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; махом назад соскок с поворотом на 90*.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания малого мяча на дальность с разбега.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным; одновременным одношажным (стартовый вариант), коньковый.

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках «упором». Подъемы «елочкой», скользящим шагом и торможение «плугом»; «упором», спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча от кольца к кольцу; ловля и различные передачи мяча, при встречном движении и отскоком от пола; броски мяча в корзину со штрафной линии, после ведения; индивидуальные тактические действия; игра в защите, опека игрока, вырывание, выбивание мяча, финты; учебно-тренировочная игра

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; прием и передача мяча над собой, во встречных колоннах, передача мяча сверху; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; прием мяча снизу после подачи; передача мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; индивидуальные тактические действия; ведение мяча с изменением скорости и направления, остановка и удар по катящемуся мячу, удары по мячу с места и в движении; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; учебно-тренировочная игра.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

4.Требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса.

В результате освоения физической культуры учащийся 9 класса должен:

Знать/понимать

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

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

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

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

5. Список литературы:

1. В.И. Лях, Г.П. Богданов, Е.М. Лапицкая. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы образовательных учреждений Мурманской области. Мурманский областной институт повышения квалификации работников образования; НИЦ «Пазори», 2004 г.- 106с.
2. В.И. Лях. Пособие для учителя. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. М.: «Просвещение», 2008г. – 142с.
3. В.И.Лях Физическая культура.8-9 кл., учебник для общ.организ., Просвещение ФГОС, 2015г.

6. Календарно-тематическое планирование 9 класс

*- основы теоретических знаний.

№	Ко- ли- че- ств о ча- сов	Тема урока	Разделы содержатель- ных линий	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготов- ленности обучаю- щихся	Вид контроля	Д/з
1.	1	Легкая ат- летика: спринтер- ский бег, эстафетный бег	1. Физкультурно- оздоровительная дея- тельность 2. Спортивно- оздоровительная дея- тельность	Вводный	Инструктаж по ТБ.* Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие ско- ростных качеств.*	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 60 м с низкого старта с макси- мальной скоро- стью	Фронтальный опрос	Стр.5-8
2.	1	Легкая ат- летика: спринтер- ский бег, эстафетный бег	1. Физкультурно- оздоровительная дея- тельность 2. Спортивно- оздоровительная дея- тельность	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Фини- ширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие ско- ростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. *	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с макси- мальной скоро- стью; Владеть техникой передачи и приема эстафетной палоч- ки вне зоны пере- дачи	Бег 30 м. на результат	Знать пра- вила ТБ на уроках л/а. Упр. для развития быстроты

3.	1	Легкая атлетика: спринтерский бег, эстафетный бег	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям*	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	Корректировка техники бега	
4.	1	Легкая атлетика: спринтерский бег, эстафетный бег	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Учетный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; передавать и принимать эстафетную палочку в медленном беге.	Мальчики: "5"-8,6; "4"-8,9; "3"-9,1. Девочки: "5"-9,1; "4"-9,3; "3"-9,7	Параграф 18, стр.100-102
5.	1	Лёгкая атлетика: Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексный	Прыжок в длину "согнув ноги" с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта*	Уметь прыгать в длину с разбега, уметь выполнять отведение руки при метании	Корректировка техники разбега и отталкивания	

6.	1	Лёгкая атлетика: Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексный	Прыжок в длину "согнув ноги" с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта*	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	Корректировка техники шагов разбега и попадания на брусок	Параграф 18, стр.108-114 (конспект)
7.	1	Лёгкая атлетика: Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.*	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность, сохраняя характерный для техники метания ритм.	Мальчики: 420, 400, 380 Девочки: 380, 360, 340	
8.	1	Лёгкая атлетика: Бег на средние дистанции	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). Метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30; 9,00; 9,20 Девочки: 7,30; 9,00	Параграф 18, стр.115-120 (конспект)
9.	1	Лёгкая атлетика: кроссовая подготовка	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Урок совершенствования	Бег в равномерном беге 15 мин. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости.*	Уметь распределять силы на дистанции, метать м/мяч	Метание м/м на дальность	

10.	1	Лёгкая атлетика: кроссовая подготовка	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Урок совершенствования	Бег в равномерном беге 15 мин. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	Корректировка техники и тактики бега	
11.	1	Лёгкая атлетика: кроссовая подготовка	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексный	Бег в равномерном беге 15 мин. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости	Распределение силы на дистанции	Корректировка техники и тактики бега	Параграф 18, стр.121-122 (вопросы)
12.	1	Лёгкая атлетика: кроссовая подготовка	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Учетный	Бег в равномерном беге 15 мин. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости	Распределение силы на дистанции	Оценка техники бега	
13.	1	Спортивные игры: футбол	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Вводный	Т.Б. на уроках футбола*.Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Игра в футбол.	Уметь играть в футбол	Визуальная оценка действий. Фронтальный опрос по Т.Б.	Параграф 15, стр.64-70
14.	1	Спортивные игры: футбол	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Урок совершенствования	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Удары по катящемуся мячу. Игра в футбол.	Уметь играть в футбол	Корректировка техники исполнения	

15.	1	Спортивные игры: футбол	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Урок совершенствования	Ведение, отбор мяча. Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Игра в футбол, правила судейства*.	Уметь играть в футбол	Корректировка техники исполнения	Параграф 15, стр.70-75 (вопросы)
16.	1	Спортивные игры: футбол	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Учетный	Двухсторонняя игра в футбол	Уметь играть в футбол	Оценка техники исполнения ведения и остановки мяча	
17.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Инструктаж по ТБ*. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола*.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Корректировка техники движения	Параграф 13, стр.44-46
18.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола*.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи двумя руками от груди	

19.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.* Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Корректировка техники исполнения	Параграф 13, стр.51-53
20.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.*	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Корректировка техники исполнения	
21.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.*	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Параграф 13, стр.53-54

22.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Передача одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.*	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Корректировка техники и тактики игры	
23.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Передача одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.*	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи одной рукой от плеча	
24.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок и передача одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.*	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Корректировка техники и тактики игры	Параграф 13, стр.54-55 (вопросы)

25.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники штрафного броска	
26.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Корректировка техники исполнения	Параграф 13, конспект
27.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценить ТТД	

28.	1	Гимнастика: висы. Строевые упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью Физкультурно-оздоровительная деятельность: знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Комплексный	Инструктаж по ТБ.*Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на места. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Фронтальный опрос по ТБ	Знать правила ТБ на уроках гимнастики
29.	1	Гимнастика: висы. Строевые упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью Физкультурно-оздоровительная деятельность: знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на места. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.*	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Корректировка техники выполнения	Параграф 17, стр.84-86

30.	1	Гимнастика: висы. Строевые упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на места. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.*	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Корректировка техники выполнения	
31.	1	Гимнастика: висы. Строевые упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом махом и силой (мальчики). ОРУ на места. Упражнения на гимнастической скамейке .Вис прогнувшись на н/жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на н/жердь (д) Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники подъема переворотом силой (м), махом (д)	Параграф 17, стр.93-95

32.	1	Гимнастика: висы. Строевые упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом махом и силой(м). Вис прогнувшись на н/жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на н/жердь (д) ОРУ на места. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Подтягивание в висе: мальчики- 10-8-6; подтягивание ног в висе: девочки- 16-12-8	
33.	1	Гимнастика: строевые упражнения, прикладные упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Туристические походы как одна из форм активного отдыха.*	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке	Корректировка техники выполнения	Параграф 22, стр.151-156
34.	1	Гимнастика: строевые упражнения, прикладные упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке	Оценка техники выполнения расхождения на г/скамейке	

35.	1	Гимнастика: строевые упражнения, прикладные упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке	Корректировка техники выполнения расхождения на г/скамейке	Составить комплекс ОРУ с предметами
36.	1	Гимнастика: строевые упражнения, прикладные упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силы. Прикладные упражнения.*	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием.	Оценка техники выполнения перестроений	
37.	1	Гимнастика: акробатика	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.*	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно.	Корректировка техники выполнения	Параграф 17, стр.89-90

38.	1	Акробатика	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове согнув ноги силой, кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь.	Корректировка техники выполнения	
39.	1	Акробатика, опорный прыжок	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост с помощью и без помощи. ОРУ в движении. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения: м-длинный кувырок; д-Кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация и 4-5 элементов.	Уметь выполнять: Д – «мост» М – «стойка на голове»

40.	1	Акробатика, опорный прыжок	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса с максимальным количеством повторений. Работа на тренажерах. Опорный прыжок согнув ноги. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Техника двигательных действий, её связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.*	Уметь работать на тренажерах, выполнять опорный прыжок.	Корректировка техники выполнения опорного прыжка.	
41.	1	Акробатика, опорный прыжок	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Комплекс упражнений на мышцы пояса нижних конечностей. Работа на тренажерах.* Опорный прыжок согнув ноги. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь работать на тренажерах, выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка .	Параграф 17, стр.90-92
42.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Т.Б. на уроках волейбола.* Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Корректировка техники исполнения	Параграф 16, стр.75-77 (знать правила ТБ)

43.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Сравнительная ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Корректировка техники исполнения	
44.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов. Передача двумя руками сверху, передача мяча над собой, через сетку.	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Оценка техники передачи двумя руками сверху	Параграф 16, стр.80-82
45.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования и ознакомления с новым материалом	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол по основным правилам. Нижняя прямая подача.	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Корректировка техники исполнения	

46.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования и ознакомления с новым материалом	ОРУ в движении. Закрепление прямой нижней подачи, подача в заданную часть площадки. Игра в волейбол по основным правилам.*	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Корректировка техники исполнения	Параграф 16, стр.82-83
47.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок	ОРУ в движении. Передачи мяча сверху через сетку, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Оценка техники нижней прямой подачи	
48.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков (6:0).* Учебная игра.	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Корректировка техники исполнения	Параграф 16, стр.83-84 (вопросы)

49.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью Физкультурно-оздоровительная деятельность: знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Урок совершенствования и ознакомления с новым материалом	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол по основным правилам. Нижняя прямая подача.	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Корректировка техники исполнения	
50.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью Физкультурно-оздоровительная деятельность: знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Урок совершенствования и ознакомления с новым материалом	Закрепление прямой нижней подачи, подача в заданную часть площадки. Игра в волейбол по основным правилам	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Корректировка техники исполнения	

51.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Передачи мяча сверху через сетку, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача.	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Оценка техники нижней прямой подачи	Параграф 16, стр.76-77 (знать правила соревнований)
52.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Смешанный урок	Передачи мяча сверху через сетку, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача.	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Корректировка техники исполнения	
53.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Смешанный урок	Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом. Учебная игра.	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Корректировка техники исполнения	Параграф 16, стр.78-80 (повторить)
54.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков (6:0). Учебная игра в волейбол. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.*	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Оценка техники исполнения нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	

55.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра в нападение в 3 зоне. Учебная игра.	Уметь выполнять позиционные перемещения	Корректировка техники исполнения	Параграф 16, стр.80-82 (повторить)
56.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков (6:0). Учебная игра.	Уметь выполнять позиционные изменения	Корректировка техники и тактики игры	Параграф 16, стр.82-83 (повторить)
57.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.*	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Оценка техники подачи	Параграф 16, стр.83-84 (вопросы)
58.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Смешанный	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	Корректировка техники и тактики игры	

59.	1	Лыжная подготовка: лыжные хода	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы правильной техники, имитационные упражнения и их значение.*	Знать инструкцию по ТБ	Корректировка техники исполнения	Параграф 19, стр.122-124 (правила ТБ)
60.	1	Лыжная подготовка: лыжные хода	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. Развитие специальной выносливости.* ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь передвигаться П2ухШ, ОБШ ходами.	Корректировка техники исполнения	
61.	1	Лыжная подготовка: лыжные хода	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь передвигаться П2ухШ, ОБШ, О2ухШ ходами.	Оценить технику ОБХ	Параграф 19, стр.124-127 (конспект)
62.	1	Лыжная подготовка: лыжные хода	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (основной, скоростной варианты) Эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь передвигаться П2ухШ, ОБШ, О2ухШ, ООХ ходами.	Корректировка техники исполнения	

63.	1	Лыжная подготовка: лыжные хода	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (основной, скоростной варианты) Эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь передвигаться П2ухШ, ОБШ, О2ухШ, ООХ ходами.	Оценить технику О2ухШ	
64.	1	Лыжная подготовка: лыжные хода	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (основной, скоростной варианты). Коньковые хода. Эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ.	Уметь передвигаться П2ухШ, ОБШ, О2ухШ, ООХ, коньковый ходами.	Оценить технику ООХ (основной вариант)	Параграф 19, стр.125-127 (повторить)
65.	1	Лыжная подготовка: лыжные хода	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (основной, скоростной варианты). Коньковый ход. Эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь передвигаться П2ухШ, ОБШ, О2ухШ, ООХ, коньковый ходами.	Оценить технику ООХ (скоростной вариант)	
66.	1	Лыжная подготовка: лыжные хода	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь передвигаться П2ухШ, ОБШ, О2ухШ, ООХ, коньковый ходами.	Корректировка техники исполнения	Уметь выполнять имитацию изученных лыжных ходов

67.	1	Лыжная подготовка: лыжные хода	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Строевые упражнения. Физические качества, основы их развития и тестирования.*	Уметь передвигаться П4хШ ходом.	Оценить технику П2ухШ хода	
68.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных на одновременные хода. Развитие скоростной выносливости. Игровые задания. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь передвигаться П4хШ ходом, делать переход.	Оценить технику конькового хода	Параграф 19, стр.129-131
69.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных на одновременные хода. Подъемы изученными способами. Подъем коньковым ходом. Спуски в изученных стойках. Торможения изученными способами. Развитие скоростной выносливости. Игровые задания. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь передвигаться П4хШ ходом, делать переход, торможение, спуски, подъемы.	Корректировка техники исполнения	

70.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных на одновременные хода. Подъемы изученными способами. Подъем коньковым ходом. Спуски в изученных стойках. Торможения изученными способами. Развитие скоростной выносливости. Игровые задания. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь передвигаться П4хШ ходом, делать переход, торможение, спуски, подъемы.	Оценить технику выполнения П4хШ ходом	
71.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Переход с попеременных на одновременные хода. Подъемы изученными способами. Подъем коньковым ходом. Спуски в изученных стойках. Торможения изученными способами. Развитие скоростной выносливости. Игровые задания. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь делать переход, торможение, спуски, подъемы.	Оценить технику перехода	Параграф 19, стр.127-129 (повторить)
72.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Переход с попеременных на одновременные хода. Подъемы изученными способами. Подъем коньковым ходом. Спуски в изученных стойках. Торможения изученными способами. Повороты изученным способом Развитие скоростной выносливости.	Уметь делать переход, торможение, спуски, подъемы.	Оценить технику подъема коньковым ходом	

73.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Спуски в изученных стойках. Торможения изученными способами. Повороты изученным способом Развитие скоростной выносливости. Игровые задания. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь делать торможение, спуски, подъемы.	Оценить технику спуска и торможения.	Параграф 19, стр.130-131
74.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Повороты изученным способом. Развитие скоростной выносливости. Игровые задания. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь делать повороты	Оценить технику поворотов.	
75.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Повороты изученным способом. Развитие скоростной выносливости. Игровые задания. ОРУ. Строевые упражнения.	Уметь делать повороты	Корректировка техники исполнения	Параграф 19, стр.131-132
76.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Лыжная гонка, дистанция 3 км.	Уметь демонстрировать изученные способы движения на лыжах	мальчики: 16,30-17,30-18,30 девочки: 18,30-19,30-20,30.	

77.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Демонстрация техники изученных способов передвижения на лыжах.	Уметь выполнять хода	Корректировка техники исполнения	Параграф 19, стр.132-134 (вопросы)
78.	1	Лыжная подготовка: спуски, переходы, торможения, повороты, подъемы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Лыжная гонка, дистанция 5 км.	Уметь демонстрировать изученные способы движения на лыжах	Без учета времени	
79.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ.*Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Корректировка техники исполнения	Знать правила ТБ на уроках волейбола. Упр. для развития ловкости
80.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Корректировка техники исполнения	

81.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по основным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	
82.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Корректировка техники исполнения	Параграф 24, стр.160-162 (вопросы)
83.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по основным правилам, применять в игре технические приемы	Корректировка техники исполнения	

84.	1	Спортивные игры: волейбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по основным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Параграф 16, стр.82 (повторить)
85.	1	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту, метание малого мяча на дальность	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	ТБ на уроках легкой атлетики.*Прыжок высоту способом "перешагивания" с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать правила ТБ. Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм	Корректировка исполнения упражнений	Знать правила ТБ на уроках л/а
86.	1	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту, метание малого мяча на дальность	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Прыжок высоту способом "перешагивания" с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	Корректировка техники прыжка	

87.	1	Лёгкая атлетика: принтерский бег, эстафетный бег	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Оценка бега на 30 м.	Параграф 25, стр.164-165
88.	1	Лёгкая атлетика: принтерский бег, эстафетный бег	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.*	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку.	Фиксирование результата	
89.	1	Лёгкая атлетика: принтерский бег, эстафетный бег	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.*	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку.	Корректировка передачи эстафетной палочки	Упр. для развития быстроты

90.	1	Лёгкая атлетика: принтерский бег, эстафетный бег	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи.	Мальчики: "5"-8,6; "4"-8,9; "3"-9,1. Девочки: "5"-9,1; "4"-9,3; "3"-9,7	
91.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплексный	Т.Б на уроках баскетбола.*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Передачи мяча различными способами. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять передвижения, остановки и передачи в баскетболе	Корректировка техники движений	Знать правила ТБ на уроках баскетбола
92.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Двусторонняя игра в баскетбол.	Уметь выполнять ведение с пассивным сопротивлением	Корректировка техники исполнения	
93.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование ЗУН	Передачи мяча в движении. Совершенствование бросков мяча в движении. Выбывание, вырывание мяча. Двусторонняя игра в баскетбол.	Уметь выполнять броски в движении	Корректировка техники и тактики игры.	Параграф 25, стр.167-168

94.	1	Спортивные игры: баскетбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учетный	Игра в баскетбол по основным правилам. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.	Уметь судить игру в баскетбол	Оценка техники выполнения передач в баскетболе	
95.	1	Кроссовая подготовка	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Бег в равномерном беге 15 мин. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости.*	Уметь распределять силы на дистанции	Корректировка техники и тактики бега	Параграф 25, стр.165-166
96.	1	Кроссовая подготовка	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Бег в равномерном беге 15 мин. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	Корректировка техники и тактики бега	
97.	1	Кроссовая подготовка	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Бег в равномерном беге 15 мин. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости..	Уметь бежать в равномерном темпе	Корректировка техники и тактики бега	Упр. для развития выносливости

98.	1	Кроссовая подготовка	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Бег в равномерном беге 15 мин. (д) 20 мин. (м) Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	Оценка техники и тактики бега	
99.	1	Спортивные игры: футбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Инструктаж по ТБ.*Ведение мяча, отбор мяча, остановка. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.*	Корректировка техники выполнения ведения, отбора, остановки мяча.	Оценка ТТД и судейства	Знать правила ТБ на уроках футбола
100.	1	Спортивные игры: футбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.*	Корректировка техники выполнения ударов головой и вбрасывания из-за боковой линии	Оценка ТТД и судейства	
101.	1	Спортивные игры: футбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Корректировка техники выполнения ударов головой и вбрасывания из-за боковой линии	Оценка ТТД и судейства	Параграф 15, стр.73-74 (повторить упр.)

102.	1	Спортивные игры: футбол	Физкультурно-оздоровительная деятельность: физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Урок совершенствования	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Корректировка ТТД	Оценка ТТД и судейства	Задание на летние каникулы (выполнять упр. для развития физических качеств)
------	---	-------------------------	--	------------------------	---	-------------------	------------------------	---