
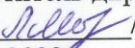




МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

«Принято»
на заседании МО
Учителей-предметников
Протокол №1 от 31.08.2022г.
 /Е.А.Звягинцева/

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Л.Н.Молчанова/
31.08.2022г.

«Утверждено»
Приказ №45 от 31.08.2022 г.
Директор МБОУ «Букреевская
основная общеобразовательная школа»
 В.К. Чернышева



**Рабочая учебная программа
основного общего образования
по физической культуре
(9 класс)
Базовый уровень
2022 -2023 учебный год**

Учитель: Савенков Е. В.

д. Букреевка-2022 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре.
2. Школьный учебный план на 2021- 2022 учебный год.
3. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2018г

Программа рассчитана на 105 часа в год (3 часа в неделю).

Требования к уровню подготовки

Примерная 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.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
 - особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

\

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (4-5 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 6-8 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках (мальчики и девочки).

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусках.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Название тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	15
2	Спортивные игры (баскетбол)	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	21
5	Спортивные игры	12
6	Легкая атлетика	9
7	Спортивные игры (волейбол)	6
8	Легкая атлетика	9

Календарно-тематическое планирование на I четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на I четверть – 27 часов

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их обучающихся, ведущую деятельность. Все это в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, создание ситуации успеха);

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, проектах).

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика -15 часов								
1	02.09		<u>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт</u>	1	<u>Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Терминология спринтерского бега.</u>	<u>Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники спринтерского бега; знакомство с терминологией спринтерского бега; развитие скоростных способностей.</u>	Техника	<u>Специальные беговые упражнения. Отработка техники низкого старта</u>
2	05.09		<u>Высокий старт</u>	1	<u>Высокий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Терминология спринтерского бега.</u>	<u>Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники спринтерского бега; знакомство с терминологией спринтерского бега; развитие скоростных способностей.</u>	Техника	<u>Отработка техники низкого старта</u>
3	07.09		<u>Эстафетный бег</u>	1	<u>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Основы обучения двигательным действиям.</u>	<u>Знакомство с основами обучения двигательным действиям; совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.</u>	Техника	<u>Бег 1000м</u>
4	09.09		<u>Бег на результат 30 метров.</u>	1	<u>Бег на результат 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения.</u>	<u>Знакомство с основами обучения двигательным действиям;</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>Бег 100м</u>

					<u>ОРУ. Основы обучения двигательным действиям.</u>	<u>совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.</u>		
<u>5</u>	<u>12.09</u>		<u>Бег на результат 60 метров.</u>	<u>1</u>	<u>Бег на результат 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений. История отечественного спорта.</u>	<u>Усвоение техники спринтерского бега; знакомство с историей отечественного спорта; развитие скоростных способностей.</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>Челночный бег</u>
<u>6</u>	<u>14.09</u>		<u>Бег на результат 100 метров.</u>	<u>1</u>	<u>Бег на результат 100 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений. История отечественного спорта.</u>	<u>Усвоение техники спринтерского бега; знакомство с историей отечественного спорта; развитие скоростных способностей.</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>Бег 2000м</u>
<u>7</u>	<u>16.09</u>		<u>Челночный бег 3X10м на результат. Прыжок в длину с разбега</u>	<u>1</u>	<u>Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Эстафетный бег. ОРУ. Терминология прыжков в длину. История отечественного спорта.</u>	<u>Усвоение техники спринтерского бега; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; знакомство с историей отечественного спорта; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>Челночный бег</u>
<u>8</u>	<u>19.09</u>		<u>Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.</u>	<u>1</u>	<u>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность с 4-5 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. История отечественного спорта.</u>	<u>Обучение технике метания мяча с 4-5 шагов; совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега; знакомство с историей отечественного спорта; развитие скоростных и</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>Специальные беговые упражнения</u>

						<u>скоростно-силовых способностей.</u>		
9	21.09		<u>Метание мяча. Прыжок в длину с места на результат.</u>	1	<u>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание меча на дальность с 4-5 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. История отечественного спорта.</u>	<u>Усвоение техники прыжков в длину с места; обучение технике метания мяча с 4-5 шагов; совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега; знакомство с историей отечественного спорта; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>Метание мяча</u>
10	23.09		<u>Прыжок в длину с разбега на результат.</u>	1	<u>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание меча на дальность с 4-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. История отечественного спорта.</u>	<u>Усвоение техники прыжков в длину с разбега; совершенствование техники метания мяча с 4-5 шагов; знакомство с историей отечественного спорта; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>Специальные прыжковые упражнения</u>
11	26.09		<u>Метание мяча на результат.</u>	1	<u>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание меча на дальность с 4-5 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Равномерный бег до 15мин. История отечественного спорта.</u>	<u>Усвоение техники метания мяча с 7-9 шагов; совершенствование техники бега на средние дистанции; знакомство с правилами соревнований в беге на средние дистанции; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>Метание мяча</u>
12	28.09		<u>Кросс</u>	1	<u>ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Равномерный бег до 20 мин. Правила</u>	<u>Совершенствование техники бега на средние</u>		<u>Специальные беговые</u>

					<u>соревнований в беге на средние дистанции. Футбол.</u>	<u>дистанции; развитие скоростных качеств.</u>	<u>Техника</u>	<u>упражнения</u>
13	30.09		<u>Кросс</u> <u>.Метание мяча</u>	1	<u>ОРУ. Специальные беговые упражнения..</u> <u>Равномерный бег до 20 мин. Правила</u> <u>соревнований в беге на средние дистанции.</u> <u>Футбол.</u>	<u>Совершенствование</u> <u>техники бега на средние</u> <u>дистанции; развитие</u> <u>скоростных качеств.</u>	<u>Техника</u>	<u>Кросс</u>
14	03.10		<u>Кросс</u> <u>Прыжок в длину</u>	1	<u>ОРУ. Специальные беговые упражнения..</u> <u>Равномерный бег до 20 мин. Правила</u> <u>соревнований в беге на средние дистанции.</u> <u>Футбол.</u>	<u>Совершенствование</u> <u>техники бега на средние</u> <u>дистанции; развитие</u> <u>скоростных качеств.</u>	<u>Техника</u>	<u>Специальные</u> <u>беговые</u> <u>упражнения.</u> <u>Кросс</u>
15	05.10		<u>Бег на результат</u> <u>1500 – 2000 м</u>	1	<u>Бег 1000м. Спортивная игра. Специальные</u> <u>беговые упражнения. Правила соревнований в</u> <u>беге на средние дистанции. Футбол.</u>	<u>Усвоение техники бега на</u> <u>средние дистанции;</u> <u>знакомство с правилами</u> <u>соревнований в беге на</u> <u>средние дистанции;</u> <u>развитие скоростных</u> <u>качеств.</u>	<u>Сдача</u> <u>нормативов</u>	<u>Бег 1000м</u>
Спортивные игры – 12 часов								
16	07.10		<u>Техника</u> <u>безопасности при</u> <u>игре в баскетбол.</u> <u>Комбинация из</u> <u>основных</u> <u>элементов: ловля,</u> <u>передача и ведение</u> <u>мяча.</u>	1	<u>Техника безопасности при занятиях баскетболом.</u> <u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке</u> <u>приставными шагами боком, лицом и спиной</u> <u>вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</u> <u>Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача</u> <u>мяча двумя руками от груди и одной рукой от</u> <u>плеча на месте и в движении с пассивным</u> <u>сопротивлением защитника. Ведение мяча в</u> <u>низкой, средней и высокой стойке на месте, в</u> <u>движении по прямой, с изменением направления</u> <u>движения и скорости. Ведение с пассивным</u> <u>сопротивлением защитника ведущей и не ведущей</u> <u>рукой. Комбинации из освоенных элементов.</u>	<u>Знакомство учащихся с</u> <u>техникой безопасности на</u> <u>занятиях баскетболом;</u> <u>совершенствование</u> <u>техники перемещений,</u> <u>остановок, поворотов и</u> <u>стоек, передач; развитие</u> <u>координационных</u> <u>способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ.</u> <u>Перемещение</u> <u>игрока</u>
17	10.10		<u>Комбинация из</u> <u>основных</u> <u>элементов: ловля,</u> <u>передача, ведение и</u>	1	<u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке</u> <u>приставными шагами боком, лицом и спиной</u> <u>вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</u> <u>Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача</u> <u>мяча двумя руками от груди и одной рукой от</u>	<u>Совершенствование</u> <u>техники перемещений,</u> <u>остановок, поворотов и</u> <u>стоек; совершенствование</u> <u>передач и бросков мяча с</u>	<u>Техника</u>	<u>Ведение, ловля и</u> <u>передача мяча</u>

			<u>бросок мяча.</u>		<u>плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов.</u>	<u>пассивным сопротивлением защитников; развитие координационных способностей.</u>		
<u>18</u>	<u>12.10</u>		<u>Броски одной и двумя руками в прыжке</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с пассивным сопротивлением защитников; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Правила игры в баскетбол (теория).</u>
<u>19</u>	<u>14.10</u>		<u>Броски одной и двумя руками в прыжке закрепление</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке с пассивным сопротивлением защитника.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с пассивным сопротивлением защитников; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Бросок мяча</u>

					<u>Комбинации из освоенных элементов.</u>			
<u>20</u>	<u>17.10</u>		<u>Позиционное нападение со сменой мест</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с пассивным сопротивлением защитников; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Правила игры в баскетбол</u>
<u>21</u>	<u>19.10</u>		<u>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с сопротивлением защитников; обучение технике осуществления позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Штрафной бросок</u>
<u>22</u>	<u>21.10</u>		<u>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях бросок</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с сопротивлением защитников; обучение технике осуществления позиционного нападения и личной защиты в игровых</u>	<u>Техника</u>	<u>Передвижение игрока</u>

						взаимодействиях; развитие координационных способностей.		
<u>23</u>	<u>24.10</u>		<u>Штрафной бросок</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с сопротивлением защитников; обучение технике осуществления позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях, штрафного броска; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Учебная игра 3Х3</u>
<u>24</u>	<u>26.10</u>		<u>Учебная игра 3Х3</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола</u>	<u>Овладение игрой по упрощенным правилам; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Бросок мяча</u>
<u>25</u>	<u>27.10</u>		<u>Учебная игра 3Х3</u> <u>Штрафной бросок</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола</u>	<u>Овладение игрой по упрощенным правилам; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Правила игры в баскетбол</u>
<u>26</u>	<u>09.11</u>		<u>Учебная игра 5Х5</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное</u>	<u>Овладение игрой по упрощенным правилам;</u>	<u>Техника</u>	<u>Игра в баскетбол</u>

				<u>нападение без изменения (с изменением) позиций.</u> <u>Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</u> <u>Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола</u>	<u>развитие координационных способностей.</u>		
<u>27</u>	<u>11.11</u>		<u>Учебная игра 5X5</u> <u>Штрафной бросок</u>	<u>1</u> <u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций.</u> <u>Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</u> <u>Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола</u>	<u>Овладение игрой по упрощенным правилам;</u> <u>развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Ловля, передача, ведение и бросок мяча</u>

Тематическое планирование на II четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)								
28	14.11		<u>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Кувырок и вперед и назад слитно</u>	1	<u>Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</u>	<u>Знакомство с техникой безопасности на уроках гимнастики; совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения кувырков; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.</u>	Техника	<u>ОРУ без предметов. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.</u>
29	16.11		<u>Стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).</u>	1	<u>Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперед и назад слитно. Стойка на голове и руках из упора присев силой (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад слитно; совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках (мальчики), моста и поворота в упор стоя на одном колене (девочки); развитие координационных и</u>	Техника	<u>ОРУ без предметов. Оказание первой медицинской помощи при травмах.</u>

						<u>силовых способностей;</u> <u>развитие гибкости.</u>		
30	18.11		<u>Акробатическая комбинация из 3 элементов</u>	1	<u>Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперед и назад слитно. Стойка на голове и руках из упора присев силой (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Элементы единоборств.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевого шага;</u> <u>совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад слитно;</u> <u>совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках (мальчики), моста и поворота в упор стоя на одном колене (девочки);</u> <u>развитие координационных и силовых способностей;</u> <u>развитие гибкости.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ без предметов.</u> <u>Подтягивание</u>
31	21.11		<u>Акробатическая комбинация из 3 элементов</u>	1	<u>Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперед и назад слитно. Стойка на голове и руках из упора присев силой (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Элементы единоборств.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевого шага;</u> <u>совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад слитно;</u> <u>совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках (мальчики), моста и поворота в упор стоя на одном колене (девочки);</u> <u>развитие координационных и силовых способностей;</u>	<u>Техника</u>	<u>Кувырок вперед</u>

32	23.11		<p><u>Кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики).</u> <u>Равновесие на одной; выпад вперед (девочки).</u></p>	1	<p><u>Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперед и назад слитно Стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной; выпад вперед (девочки). Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Элементы единоборств.</u></p>	<p><u>развитие гибкости.</u> <u>Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад слитно; совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках (мальчики), моста и поворота в упор стоя на одном колене (девочки); совершенствование техники выполнения кувырка вперед с трех шагов разбега (мальчики), равновесия на одной, выпада вперед (девочки); развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.</u></p>	Техника	<p><u>Акробатическая комбинация из 3 элементов</u></p>
33	25.11		<p><u>Акробатическая комбинация из 4-5 элементов</u></p>	1	<p><u>Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперед и назад слитно Стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной; выпад вперед (девочки). Стойка на лопатках. Элементы единоборств.</u></p>	<p><u>Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад слитно; совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках (мальчики), моста и</u></p>	Техника	<p><u>Подтягивание</u></p>

						<p><u>поворота в упор стоя на одном колене (девочки);</u> <u>совершенствование техники выполнения кувырка вперед с трех шагов разбега (мальчики),</u> <u>равновесия на одной, выпада вперед (девочки);</u> <u>развитие координационных и силовых способностей;</u> <u>развитие гибкости.</u></p>		
34	28.11		<p><u>Акробатическая комбинация из 4элементов</u></p>	1	<p><u>Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперед и назад слитно</u> <u>Стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной; выпад вперед (девочки). Стойка на лопатках. Элементы единоборств.</u></p>	<p><u>Совершенствование техники выполнения строевого шага;</u> <u>совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад слитно;</u> <u>совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках (мальчики), моста и поворота в упор стоя на одном колене (девочки);</u> <u>совершенствование техники выполнения кувырка вперед с трех шагов разбега (мальчики),</u> <u>равновесия на одной, выпада вперед (девочки);</u> <u>развитие координационных и силовых способностей;</u> <u>развитие гибкости.</u></p>	Техника	<p><u>Стойка на лопатках</u> <u>перекатом назад.</u></p>

35	30.11		<u>Акробатическая комбинация из 4-5 элементов</u>	1	<u>Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Комбинация из кувырков вперед и назад слитно. Стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной; выпад вперед (девочки). Стойка на лопатках. Элементы единоборств.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад слитно; совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках (мальчики), моста и поворота в упор стоя на одном колене (девочки); совершенствование техники выполнения кувырка вперед с трех шагов разбега (мальчики), равновесия на одной, выпада вперед (девочки); развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.</u>	<u>Техника</u>	<u>. Комплекс упражнений по гимнастике</u>
36	02.12		<u>Подъем переворотом в упор толчком двумя (мальчики), смешанные висы (девочки).</u>	1	<u>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М). Смешанные висы (Д). Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Развитие силовых способностей</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; совершенствование техники выполнения подъема переворотом; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.</u>	<u>Техника</u>	<u>Упражнения на снарядах. Поднимание туловища</u>

37	05.12		<u>Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).</u>	1	<u>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Смешанные висы (Д). Подъем переворотом в упор толчком двумя (М). Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; совершенствование техники выполнения подъема переворотом; развитие координационных и силовых способностей; выносливости..</u>	<u>Техника</u>	<u>Подтягивание</u>
38	07.12		<u>Подъем переворотом; подтягивание в висе (мальчики). Поднятие ног в висе (девочки).</u>	1	<u>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 месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; совершенствование техники выполнения подъема переворотом; развитие координационных и силовых способностей; выносливости</u>	<u>Техника</u>	<u>Акробатическая комбинация</u>
39	09.12		<u>Комбинации из нескольких элементов.</u>	1	<u>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Комбинации из упоров и висов , изученных ранее. ОРУ на месте. Элементы единоборств.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; совершенствование техники выполнения подъема переворотом; развитие координационных и силовых способностей;</u>	<u>Техника</u>	<u>Прыжки со скакалкой.</u>

40	12.12		<u>Комбинации из нескольких элементов подтягивание.</u>	1	<u>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Комбинации из упоров и висов, изученных ранее. Элементы единоборств.</u>	<u>ВЫНОСЛИВОСТИ.</u> <u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; совершенствование техники выполнения подъема переворотом; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.</u>	<u>Техника</u>	<u>Стойка на лопатках перекатом назад.</u>
41	14.12		<u>Опорный прыжок</u>	1	<u>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Подтягивание в вися. Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование техники выполнения опорного прыжка; развитие скоростно-силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Акробатическая комбинация</u>
42	16.12		<u>Подтягивание</u>	1	<u>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазание по канату в 2-3 приема. Опорный прыжок. Подтягивание в вися. Развитие скоростно-силовых способностей.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование опорных прыжков, лазания по канату; развитие координационных и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Комплекс упражнений по гимнастике</u>
43	19.12		<u>Лазание по канату в два приема</u>	1	<u>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок. Прикладные упражнения</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование техники выполнения опорных прыжков; усвоение техники лазания</u>	<u>Техника</u>	<u>Подтягивание</u>

						<u>по канату; развитие координационных и силовых способностей.</u>		
<u>44</u>	<u>21.12</u>		<u>Опорный прыжок</u>	<u>1</u>	<u>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; усвоение техники выполнения опорных прыжков; развитие координационных и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Упражнения на снарядах. Поднимание туловища</u>
<u>45</u>	<u>23.12</u>		<u>Приседание на одной ноге с опорой.</u>	<u>1</u>	<u>Строевые упражнения. ОРУ. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости.</u>	<u>Техника</u>	<u>Комплекс упражнений по гимнастике</u>
<u>46</u>	<u>26.12</u>		<u>Сгибание и разгибание туловища</u>	<u>1</u>	<u>Строевые упражнения. ОРУ. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости.</u>	<u>Техника</u>	<u>Акробатическая комбинация</u>
<u>47</u>	<u>28.12</u>		<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</u>	<u>1</u>	<u>Строевые упражнения. ОРУ. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.</u>	<u>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ</u>
<u>48</u>	<u>11.01</u>		<u>Контрольные тесты</u>	<u>1</u>	<u>Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание.</u>	<u>Совершенствование</u>	<u>Техника, сдача</u>	<u>. Подтягивание</u>

				<u>Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.</u>	<u>техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости; сдача контрольных нормативов.</u>	<u>нормативов.</u>	
--	--	--	--	---	---	--------------------	--

Тематическое планирование на III четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на III четверть – 33 часа

<u>Номер</u>	<u>Дата проведения</u>		<u>Тема урока</u>	<u>Кол-во часов</u>	<u>Элементы содержания</u>	<u>Задачи урока</u>	<u>Контроль</u>	<u>Д/з</u>
	<u>по плану</u>	<u>фактически</u>						
<u>Лыжная подготовка- 21 час</u>								
<u>49</u>	<u>13.01</u>		<u>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.</u>	<u>1</u>	<u>Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1км.</u>	<u>Знакомство с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки; совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ</u>
<u>50</u>	<u>16.01</u>		<u>Одновременный двухшажный ход.</u>	<u>1</u>	<u>Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях</u>

<u>51</u>	<u>18.01</u>		<u>Одновременный бесшажный ход. Закрепление</u>	<u>1</u>	<u>Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей; формирование навыков правильного дыхания.</u>	<u>Техника</u>	<u>Переход с попеременных ходов на одновременные</u>
<u>52</u>	<u>20.01</u>		<u>Спуски и подъемы.</u>	<u>1</u>	<u>Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе. Правильное дыхание.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей; формирование навыков правильного дыхания.</u>	<u>Техника</u>	<u>Одновременный двухшажный ход</u>
<u>53</u>	<u>23.01</u>		<u>Торможение и поворот плугом и полуплугом</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот плугом и полуплугом. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. Правильное дыхание.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей; формирование навыков правильного дыхания.</u>	<u>Техника</u>	<u>Спуски и подъемы</u>

54	25.01		<u>Попеременный четырехшажный ход</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот плугом. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2км.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; обучение техники передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.</u>
55	27.01		<u>Попеременный четырехшажный ход</u> <u>Торможение и поворот плугом</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот плугом. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2км.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; обучение техники передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Одновременный двухшажный ход.</u>
56	30.01		<u>Переход с попеременных ходов на одновременные.</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот плугом. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2км.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов;</u>	<u>Техника</u>	<u>Переход с попеременных ходов на одновременные</u>

						совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		
57	01.02		<u>Переход с попеременных ходов на одновременные. Закрепление</u>	1	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот плугом. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2км.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Коньковые ходы</u>
58	03.02		<u>Двухшажный коньковый ход</u>	1	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски и подъемы. Торможения и повороты. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 3км.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными ходами, попеременным ходом; совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным коньковым ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.</u>

59	06.02		<u>Двухшажный коньковый ход</u>	1	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.. Торможения и повороты. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Двухшажный коньковый ход</u> <u>Прохождение дистанции 3км.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными ходами, попеременным ходом; совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным коньковым ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Прохождение дистанции 1км</u>
60	08.02		<u>Одношажный коньковый ход</u>	1	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.. Торможения и повороты. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Двухшажный и одношажный коньковые ходы.</u> <u>Прохождение дистанции 3км.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными ходами, попеременным ходом; совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным и одношажным коньковыми ходами; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Прохождение дистанции 2км</u>
61	10.02		<u>Двухшажный коньковый ход</u>	1	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.. Торможения и повороты. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Двухшажный коньковый ход</u> <u>Прохождение дистанции 3км.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными ходами, попеременным ходом; совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным коньковым ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых</u>	<u>Техника</u>	<u>Коньковые ходы</u>

						<u>способностей.</u>		
<u>62</u>	<u>13.02</u>		<u>Коньковые ходы</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.. Торможения и повороты. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Двухшажный коньковый ход</u> <u>Прохождение дистанции 3км.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными ходами, попеременным ходом; совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным коньковым ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Спуски и подъемы</u>
<u>63</u>	<u>15.02</u>		<u>Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 3км.</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.. Торможения и повороты. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Двухшажный и одношажный коньковые ходы.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах всеми ранее изученными способами; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Прохождение дистанции 3 км</u>
<u>64</u>	<u>17.02</u>		<u>Прохождение дистанции 4км.</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.. Торможения и повороты. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.</u>	<u>Совершенствование техники передвижения на лыжах всеми ранее изученными способами; развитие скоростных</u>	<u>Техника</u>	<u>Двухшажный коньковый ход</u>

					<u>Двухшажный и одношажный коньковые ходы.</u> <u>Прохождение дистанции 3км.</u>	<u>способностей; развитие</u> <u>выносливости и силовых</u> <u>способностей.</u>		
<u>65</u>	<u>20.02</u>		<u>Прохождение</u> <u>дистанции 3км</u> <u>Торможение</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной</u> <u>подготовке. Одновременные ходы. Спуски и</u> <u>подъемы.. Торможения и повороты.</u> <u>Попеременный четырехшажный ход. Переход с</u> <u>попеременных ходов на одновременные.</u> <u>Двухшажный и одношажный коньковые ходы.</u> <u>Прохождение дистанции 3км.</u>	<u>Совершенствование</u> <u>техники передвижения на</u> <u>лыжах всеми ранее</u> <u>изученными способами;</u> <u>развитие скоростных</u> <u>способностей; развитие</u> <u>выносливости и силовых</u> <u>способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Спуски и подъемы</u>
<u>66</u>	<u>22.02</u>		<u>Прохождение</u> <u>дистанции 3км</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной</u> <u>подготовке. Одновременные ходы. Спуски и</u> <u>подъемы.. Торможения и повороты.</u> <u>Попеременный четырехшажный ход. Переход с</u> <u>попеременных ходов на одновременные.</u> <u>Двухшажный и одношажный коньковые ходы.</u> <u>Прохождение дистанции 3км.</u>	<u>Совершенствование</u> <u>техники передвижения на</u> <u>лыжах всеми ранее</u> <u>изученными способами;</u> <u>развитие скоростных</u> <u>способностей; развитие</u> <u>выносливости и силовых</u> <u>способностей.</u>	<u>Сдача</u> <u>нормативов</u>	<u>ОРУ по лыжной</u> <u>подготовке.</u> <u>Первая помощь</u> <u>при травмах и</u> <u>обморожениях.</u>
<u>67</u>	<u>27.02</u>		<u>Лыжная эстафета</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной</u> <u>подготовке. Одновременные ходы. Спуски и</u> <u>подъемы.. Торможения и повороты.</u> <u>Попеременный четырехшажный ход. Переход с</u> <u>попеременных ходов на одновременные.</u> <u>Двухшажный и одношажный коньковые ходы.</u>	<u>Совершенствование</u> <u>техники передвижения на</u> <u>лыжах всеми ранее</u> <u>изученными способами;</u> <u>развитие скоростных</u> <u>способностей; развитие</u> <u>выносливости и силовых</u> <u>способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Двухшажный</u> <u>коньковый ход</u>
<u>68</u>	<u>01.03</u>		<u>Прохождение</u> <u>дистанции 3,5км</u>	<u>1</u>	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной</u> <u>подготовке. Одновременные ходы. Спуски и</u> <u>подъемы.. Торможения и повороты.</u> <u>Попеременный четырехшажный ход. Переход с</u> <u>попеременных ходов на одновременные.</u> <u>Двухшажный и одношажный коньковые ходы.</u> <u>Прохождение дистанции 3,5км.</u>	<u>Совершенствование</u> <u>техники передвижения на</u> <u>лыжах всеми ранее</u> <u>изученными способами;</u> <u>развитие скоростных</u> <u>способностей; развитие</u> <u>выносливости и силовых</u> <u>способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Коньковые ходы</u>

69	03.03		<u>Прохождение дистанции 4км</u>	1	<u>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.. Торможения и повороты. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Двухшажный и одношажный коньковые ходы. Прохождение дистанции 3,5км.</u>	<u>способностей.</u> <u>Совершенствование техники передвижения на лыжах всеми ранее изученными способами; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>ОРУ по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях</u>
Спортивные игры - 12 часов								
70	06.03		<u>Техника безопасности при игре в баскетбол. Комбинация из основных элементов: ловля, передача и ведение мяча.</u>	1	<u>Техника безопасности при занятиях баскетболом. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов.</u>	<u>Знакомство учащихся с техникой безопасности на занятиях баскетболом; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Перемещение игрока. Ведение, ловля и передача мяча (теория)</u>
71	10.03		<u>Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча.</u>	1	<u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча с пассивным сопротивлением защитников; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Ловля, передача, ведение и бросок мяча. (теория)</u>

					<u>места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов.</u>			
72	13.03		<u>Броски одной и двумя руками в прыжке</u>	1	<u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с пассивным сопротивлением защитников; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Ловля, передача, ведение и бросок мяча. (теория)</u>
73	15.03		<u>Броски одной и двумя руками в прыжке</u>	1	<u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с пассивным сопротивлением защитников; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Нападение и защита в баскетболе (теория).</u>
74	17.03		<u>Позиционное нападение со сменой мест</u>	1	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с пассивным</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Перемещение игрока. Ведение, ловля и передача мяча (теория)</u>

						<u>сопротивлением защитников; развитие координационных способностей.</u>		
<u>75</u>	<u>20.03</u>		<u>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с сопротивлением защитников; обучение технике осуществления позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Правила игры в баскетбол (теория)</u>
<u>76</u>	<u>22.03</u>		<u>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча в прыжке с сопротивлением защитников; обучение технике осуществления позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ</u>
<u>77</u>	<u>24.03</u>		<u>Штрафной бросок</u>	<u>1</u>	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом.</u>	<u>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория).</u>

					<u>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок.</u>	<u>передач и бросков мяча в прыжке с сопротивлением защитников; обучение технике осуществления позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях, штрафного броска; развитие координационных способностей.</u>		
78	05.04		<u>Учебная игра 3X3</u>	1	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола</u>	<u>Овладение игрой по упрощенным правилам; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Штрафной бросок</u>
79	07.04		<u>Учебная игра 3X3</u>	1	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола</u>	<u>Овладение игрой по упрощенным правилам; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория).</u>
80	10.04		<u>Учебная игра 5X5</u>	1	<u>ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола</u>	<u>Овладение игрой по упрощенным правилам; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Штрафной бросок</u>

81	12.04		Учебная игра 5X5	1	ОРУ. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. <u>Позиционное нападение без изменения (с изменением) позиций. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок.</u>	Овладение игрой по упрощенным правилам; <u>развитие координационных способностей.</u>	Техника	ОРУ. <u>Жесты судей баскетболе (теория).</u>
----	-------	--	------------------	---	--	---	---------	--

Тематическое планирование на IV четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на IV четверть – 21 час

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика - 9 часов								
82	14.04		Кроссовая подготовка	1	ОРУ. <u>Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Терминология кроссового бега.</u>	<u>Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники бега на средние дистанции; обучение кроссовой терминологии; развитие выносливости.</u>	Техника	<u>Специальные беговые упражнения. Кросс</u>
83	17.04		Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения	1	ОРУ. <u>Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра.</u>	<u>Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие выносливости.</u>	Техника	<u>Кросс до 3км</u>
84	19.04		Кроссовая подготовка Прыжки в длину	1	ОРУ. <u>Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра.</u>	<u>Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие выносливости.</u>	Техника	<u>Спринтерский бег</u>
85	21.04		Кроссовая подготовка	1	ОРУ. <u>Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра.</u>	<u>Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие выносливости.</u>	Техника	.

86	24.04		<u>Кросс до 3км</u>	1	<u>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 3км. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра.</u>	<u>Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие выносливости.</u>	Техника	<u>Специальные беговые упражнения. Кросс</u>
87	26.04		<u>Бег на результат 1500м – 2000м</u>	1	<u>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1500м - 2000м. Преодоление препятствий. Спортивная игра.</u>	<u>Усвоение техники бега на средние дистанции; развитие выносливости.</u>	Сдача нормативов	<u>Челночный бег</u>
88	28.04		<u>Спринтерский бег</u>	1	<u>Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег до 60м. Игра в футбол.</u>	<u>Совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных качеств и выносливости.</u>	Техника	<u>Кросс до 3км</u>
89	03.05		<u>Прыжки в длину</u>	1	<u>Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега с 7-9 шагов. Игра в футбол.</u>	<u>Совершенствование техники прыжков в длину; развитие скоростных качеств и выносливости.</u>	Техника	
<u>Спортивные игры – 6 часов</u>								
90	05.05		<u>Передвижения при игре в волейбол. Прием и передача мяча</u>	1	<u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты с мячом.</u>	<u>Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; развитие игровых навыков; развитие координационных способностей.</u>	Техника	<u>Специальные силовые и прыжковые упражнения. Правила игры в волейбол</u>
91	10.05		<u>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку</u>	1	<u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты с мячом.</u>	<u>Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; развитие игровых навыков; развитие координационных способностей.</u>	Техника	<u>Нижняя прямая подача</u>

92	12.05		<u>Нижняя прямая подача в заданную часть площадки</u>	1	<u>ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку . Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты с мячом.</u>	<u>Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; совершенствование техники выполнения нижней подачи; развитие игровых навыков; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Специальные силовые и прыжковые упражнения. Правила игры в волейбол.</u>
93	15.05		<u>Игра в нападении и защите</u>	1	<u>ОРУ. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Игра в нападении и защите . Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты с мячом.</u>	<u>Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; совершенствование техники выполнения нижней подачи; развитие игровых навыков; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>. Прием и передача мяча</u>
94	17.05		<u>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</u>	1	<u>ОРУ. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Игра в нападении и защите . Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты с мячом. Игра по упрощенным правилам.</u>	<u>Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; совершенствование техники выполнения нижней подачи; развитие игровых навыков; развитие координационных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Нижняя прямая подача</u>
95	19.05		<u>Игра по</u>	1	<u>ОРУ. Нижняя прямая подача в заданную</u>	<u>Совершенствование</u>	<u>Техника</u>	<u>Нижняя прямая</u>

			<u>упрощенным правилам мини-волейбола</u> <u>Челночный бег.</u>		<u>часть площадки. Игра в нападении и защите .</u> <u>Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты с мячом. Игра по упрощенным правилам.</u>	<u>техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол;</u> <u>совершенствование техники выполнения нижней подачи; развитие игровых навыков;</u> <u>развитие координационных способностей.</u>		<u>подача</u>
<u>Легкая атлетика - 6 часов</u>								
<u>96</u>	<u>22.05</u>		<u>Эстафетный бег.</u> <u>Челночный бег.</u>	<u>1</u>	<u>Низкий и высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м.</u> <u>Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м.</u> <u>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</u> <u>Измерение результатов. История отечественного спорта.</u>	<u>Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики и с историй отечественного спорта;</u> <u>совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.</u>	<u>Техника</u>	<u>Специальные беговые упражнения.</u> <u>Кросс</u>
<u>97-105</u>	<u>24.05</u>		<u>Бег на результат 30м.</u> <u>Прыжок в длину с места.</u>	<u>1</u>	<u>Бег на результат 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.</u> <u>Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.</u> <u>Прыжок в длину с места. Правила соревнований в беге.</u>	<u>Усвоение техники спринтерского бега;</u> <u>Усвоение техники выполнения прыжков в длину с места; развитие скоростно-силовых способностей.</u>	<u>Сдача нормативов</u>	<u>Кросс до 3км</u>