

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Чатлыковская СОШ»
Н.Г. Харина

Приказ № 101 от 31 августа 2018г.

Приложение
к основной общеобразовательной программе основного общего образования
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Чатлыковская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

По предмету «Физическая культура»

Уровень общего образования:
основное общее образование

Класс: 5-9

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 в редакции от 02.05.2015 (ФЗ №122-ФЗ)
2. «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 в редакции от 29.12.2014 (приказ Минобрнауки №1644)
3. Приказ Минобрнауки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО» от 31.12.2015 № 1577
4. «Примерная основная образовательная программа основного общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
5. Основная общеобразовательная программа основного общего образования МКОУ «Чатлыковская СОШ»

Для прохождения программы в учебном процессе использованы следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М. просвещение, 2009.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. ляха. – М.: Просвещение, 2009.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Цель: Достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных

занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации

на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Примерное количество часов* | Планируемые результаты изучения учебного предмета | |
|-------|---|-----------------------------|---|--|
| | | | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| 1. | Физическая культура как область знаний | 10 часов | <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • составлять комплексы | <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать |

| | | | | |
|----|--|---------------------------------|--|--|
| | | | <p>физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные | <p>в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; |
| 2. | <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> | <p>В процессе уроков</p> | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------|--|--|
| 3 | Физическое совершенствование. | В процессе уроков | игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; <ul style="list-style-type: none">● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;● самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;● тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой | |
|---|--------------------------------------|--------------------------|--|--|

| | | | | |
|----|--|------------------|---|---|
| | Спортивно-оздоровительная деятельность. | | и учебной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика | 80 часов | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика с основами акробатики | 76 часов | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; | <ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Лыжная подготовка | 84 часа | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); | <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Спортивные и подвижные игры | 144 часа | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Плавание | 8 часов | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; |
| | Итого: | 408 часов | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в | <ul style="list-style-type: none"> • проплывать учебную дистанцию вольным стилем. |
| 4. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | |
|--|--|--|--|--|

Поурочное планирование 6 класс

| № урока | Тема урока | Дата | Содержание |
|---------|--|----------|--|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции от 10 до 30 м. Бег 60 м (2-3 повторения) Подвижная игра «Лапта». Игра на внимание. |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. Бег 30м на время. Бег 60м без учета времени. Подвижная игра «Лапта» |
| 3 | Освоение техники передачи эстафетной палочки. | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Освоение передачи эстафетной палочки. Подводящие упражнения. Техника эстафетного бега – обучение. Бег 60м без учета времени. Бег 1000 м в равномерном темпе. Игра в футбол. |
| 4 | Техника выполнения старта с опорой на руку с последующим ускорением. | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Техника эстафетного бега. Бег 60м на время. Бег 1000 м в равномерном темпе. Подвижная игра «Лапта» |
| 5 | Бег на длинные дистанции. | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 1000 м на время. Подвижная игра «Разведчики и часовые» |
| 6 | Техника гладкого равномерного бега | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Техника гладкого равномерного бега (10 минут). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. |
| 7 | Бег по пересеченной местности. | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе (12 минут). Чередование бега с ходьбой. Подтягивание в висе лежа – девочки, в висе – мальчики. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. |
| 8 | Бег с преодолением препятствий. | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с места. Полоса препятствий. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 9 | Метание мяча 150 грамм с места на дальность. Олимпийское движение в России. | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Олимпийское движение в России. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на заданное расстояние. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |

| | | | |
|----|---|----------|---|
| 10 | Тестирование метания мяча 150 грамм с места на дальность. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди на дальность. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 12 | Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Передача мяча двумя руками сверху вперед через сетку в парах. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке Разминка с мячом. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Прямая нижняя подача. |
| 13 | Передача мяча двумя руками сверху вперед через сетку. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Основные правила игры в волейбол. Жесты. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, сверху вперед через сетку в парах. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 14 | Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. ОРУ на месте. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 15 | Прием и передача мяча двумя руками сверху в тройках | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 16 | Передача мяча двумя руками снизу на месте и после передачи мяча вперед. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 17 | Обучение прямому нападающему удару | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямой нападающий удар – обучение. Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |

| | | | |
|----|--|----------|---|
| 19 | Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 20 | Остановка в два шага в баскетболе. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Современные представления об игре. Защитная стойка игрока. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Подвижная игра «Мяч ловцу». Развитие координационных качеств. |
| 21 | Остановка прыжком в баскетболе. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Основные правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Подвижная игра «Мяч ловцу». Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |
| 22 | Техника броска мяча в кольцо двумя руками снизу после ведения. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 23 | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на месте. Упражнение на растягивание в парах. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники передач и ловли мяча. Техника броска мяча в кольцо снизу после ведения, бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 24 | Техника ловли мяча после отскока то пола | 8 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, после отскока от пола Игра в мини - баскетбол. Бросок мяча в кольцо снизу после ведения Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. |
| 25 | Ведение мяча в движении шагом, бегом | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Игра в баскетбол (3x2). Развитие координационных качеств. |
| 26 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра баскетбол (5x5). |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 27 | Техника игры в баскетбол. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 28 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Физическое развитие человека. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Светофор». |
| 30 | Смешанные висы и упоры. Лазанье по канату в три приема. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Подтягивания в висе. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Фигуры». |
| 31 | Лазанье по канату в два, три приема. | 11 неделя | Построение. Организационные команды. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ для развития силы Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |
| 32 | Подъем переворотом махом одной, толчком другой. | 11 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития силы. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатика. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |
| 33 | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. | 11 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития силы. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высота 100см. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. |
| 34 | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла зачет. | 12 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития гибкости. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла – зачет. Лазанье по канату в два, три приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |
| 35 | Кувырок вперед в группировке. | 12 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ для развития гибкости. Кувырок вперед в группировке. |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| | | | Опорный прыжок. Эстафеты. Развитие координационных способностей. |
| 36 | Два кувырка вперед слитно | 12 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ для развития гибкости. Кувырок вперед в группировке, два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь. Опорный прыжок. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей. |
| 37 | Акробатика. Упражнения в равновесии. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед и назад в группировке. «Мост» из положения лежа – мальчики, стоя – девочки. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в два, три приема. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей |
| 38 | Акробатика. Упражнения в равновесии. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей |
| 39 | Акробатика. Упражнения в равновесии. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими обручами. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми, прямыми ногами, «мост» из положения лежа на спине, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове с помощью. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей |
| 40 | Стойка на лопатках с прямыми ногами. | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими обручами. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 41 | Стойка на голове и руках с помощью | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. Комплекс упражнений для профилактики осанки и плоскостопия. Кувырок вперед и назад в группировке. Подводящие упражнения Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках. Упражнения на гимнастическом бревне-зачет. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 42 | Стойка на голове и руках самостоятельно | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. Комплекс упражнений для профилактики осанки и плоскостопия Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| | | | и руках. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в три приема - зачет. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Упражнения на гимнастическом бревне (передвижения по бревну) Упражнения с обручем. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Развитие силовых способностей. |
| 44 | Упражнения на гимнастическом бревне - девочки. Упражнения на параллельных брусьях – мальчики. | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения, упоры, повороты, выпады, равновесия на гимнастическом бревне. Упражнения с обручем. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Развитие силовых способностей. |
| 45 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Разучивание акробатической комбинации (7-9 элементов). Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Эстафеты с обручем. Развитие силовых способностей. |
| 46 | Акробатическая комбинация из изученных элементов | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Разучивание акробатической комбинации (7-9 элементов). Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Эстафеты с обручем. Развитие силовых способностей. |
| 47 | Контрольный урок по гимнастике | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Комплекс ритмической гимнастики. Акробатическая комбинация – зачет. Лазанье по канату в два приема. Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. |
| 48 | Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. | 16 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ типа зарядки. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок).Позиционное нападение через скрестный выход.. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 49 | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча в баскетболе. Физическая подготовка. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ типа зарядки. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Выбивание и вырывание мяча. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 50 | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча на месте. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ типа зарядки Стойки и передвижения игроков. Выбивание и вырывание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 51 | Совершенствование техника броска одной рукой от плеча с места со средней дистанции. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ типа зарядки Стойки и передвижения игроков. Выбивание и вырывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 52 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Техника безопасности. Повороты на лыжах переступанием. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1000м. Подвижная игра «Салка дай руку». |
| 53 | Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1500м. Развитие общей выносливости. |
| 54 | Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Повороты на лыжах переступанием. Приставной шаг. Стойки спуска. Подвижная игра «Кто скорей». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода. | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода зачет. Повороты на лыжах переступанием. Приставной шаг. Стойки спуска. Подвижная игра «Кто скорей». Прохождение дистанции 1500м. Развитие общей выносливости. |
| 56 | Совершенствованные движения на лыжах по равнине «полуелочкой» и «елочкой». | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Ходьба по лыжне с поворотами. Приставной шаг. Обучение движению по равнине «полуелочкой» и «елочкой». Стойки спуска. Подвижная игра «Нарисуй солнышко». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости |
| 57 | Совершенствованные движения на лыжах по равнине «полуелочкой» и «елочкой». | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. Ходьба по лыжне с поворотами. Приставной шаг. Совершенствованные движения по равнине «полуелочкой» и «елочкой». Стойки спуска. Подвижная игра «Нарисуй солнышко». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости |
| 58 | Способы подъема на лыжах на уклон. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Строевые упражнения. Стойки спуска. Способы подъема на уклон: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижная игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 1000м. |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| | | | Развитие общей выносливости |
| 59 | Подъем на уклон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода. Стойки спуска. Способы подъема на уклон: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижная игра «Лыжники, на места!». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости |
| 60 | Совершенствование поворота переступанием после выката. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Спуск с подниманием носков лыж. Поворот переступанием после выката. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Стойки спуска. Подвижная игра «Попади в ворота». |
| 61 | Совершенствование поворота переступанием после выката. | 21 неделя | Построение. Организационные команды. Спуск с подниманием носков лыж. Поворот переступанием после выката. Имитация одновременной работы рук. Одновременный бесшажный ход.(техника). Стойки спуска. Подвижная игра «Лыжный поезд». |
| 62 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 21 неделя | Построение. Организационные команд. Имитация попеременной работы рук. Одновременный бесшажный ход –совершенствование.. Стойки спуска – зачет. Движение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Подвижная игра «Слаломисты». |
| 63 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 21 неделя | Построение. Организационные команд. Имитация попеременной работы рук. Одновременный бесшажный ход – совершенствование.. Стойки спуска – зачет. Движение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Подвижная игра «Слаломисты». |
| 64 | Совершенствование технике попеременного двухшажного хода. | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Подъем на уклон. Подводящие упражнения к попеременному двухшажному ходу. Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «Собери флажки». |
| 65 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Подъем на уклон – зачет. Подводящие упражнения к попеременному двухшажному ходу. Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «Слаломисты». |
| 66 | Передвижение на лыжах до 3 км | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Обучение повороту на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом 2000м. Подвижная игра «На одной лыже». |
| 67 | Совершенствование поворота на месте «махом». | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом |

| | | | |
|-----|--|-----------|--|
| | | | 1000м. Подвижная игра «На одной лыже». |
| 68 | Совершенствование торможения "плугом" и «полуплугом», «упором». | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом», «полуплугом» и упором. Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «На одной лыже». |
| 69 | Совершенствование спуска с переходом на соседнюю лыжню. | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Переход с лыжни на лыжню при спуске. Выдвижение лыжи вперед при спуске. Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижная игра «Ворота». |
| 70 | Совершенствование спуска с переходом на соседнюю лыжню. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. Переход с лыжни на лыжню при спуске. Выдвижение лыжи вперед при спуске. Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижная игра «Пятнашки простые». |
| 71 | Передвижение на лыжах: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на лыжах. Зачетные гонки на лыжах: мальчики – 2 км, девочки – 1 км. Подвижные игры на горке. |
| 72. | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможения. Подвижные игры «Защита укреплений», «Снайперы». |
| 73 | Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Остановка в два шага в баскетболе. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. Т.Б. ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча. Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча разными способами. Остановка в два шага. Игра в мини – баскетбол. Развитие общей выносливости. |
| 74 | Совершенствование остановки в два шага в баскетболе. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении по кругу. Ведение мяча. Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча разными способами. Остановка в два шага. Игра в мини – баскетбол. Отжимание лежа в упоре. Развитие общей выносливости. |
| 75 | Совершенствование броска мяча в кольцо от плеча одной рукой сбоку баскетбольного кольца | 25 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в кругу. Разновысокое ведение, бросок в кольцо одной рукой от плеча. Совершенствование техники владения мячом. Игра в квадратах 3х2. Подтягивание в висе лежа- девочки; в висе – мальчики. Двухсторонняя игра (5х5) |
| 76 | Совершенствование броска мяча в кольцо от плеча одной рукой. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в кругу. Разновысокое ведение, бросок в кольцо одной рукой от плеча, Игра в квадратах (3х2). Подтягивание в висе лежа девочки; в висе – мальчики. Двухсторонняя игра (5х5) |
| 77 | Совершенствование техники ведения мяча. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в кругу. Ведение мяча по периметру спортивного зала правой (левой) рукой с изменением высоты отскока и скорости, с изменением направления. Передачи мяча в парах от груди, от плеча одной рукой, сбоку, снизу, рикошетом об пол, бросок в кольцо одной рукой от плеча, Игра в квадратах (2х1), (3х2). Двухсторонняя игра (5х5). |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 78 | Совершенствование техники ведения мяча. Зачет. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Ведение мяча по периметру спортивного зала правой (левой) рукой с изменением высоты отскока и скорости, с изменением направления. Передачи мяча в парах от груди, от плеча одной рукой, сбоку, снизу, рикошетом об пол, бросок в кольцо одной рукой от плеча, Игра в квадратах (2x1), (3x2). |
| 79 | Совершенствование техники персональной опеки | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника приема и передачи мяча. Техника броска по кольцу от плеча одной рукой – зачет. Игра в квадратах на два щита (4x4). Развитие общей выносливости. |
| 80 | Совершенствование техники персональной опеки. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения. Обучение технике персональной опеки, технике защитных действий. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 81 | Контрольный урок по баскетболу. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения. Совершенствование техники персональной опеки, технике защитных действий. Броски по кольцу. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 82 | Совершенствование техники передач мяча в волейболе. | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. Упражнения для профилактики зрения. |
| 83 | Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Упражнения для профилактики зрения. |
| 84 | Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. Упражнения для профилактики зрения. |
| 85 | Обучение прямой верхней подаче. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, в квадрате, через волейбольную сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, через сетку. Прямая нижняя подача. Обучение прямой верхней подаче. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Упражнения для профилактики зрения. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 86 | Прямая верхняя подача. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая верхняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Подтягивание в висе на высокой перекладине – мальчики; на низкой из упора лежа – девочки. |
| 87 | Подача мяча по зонам площадки. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подачи мяча по зонам площадки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 88 | Контрольный урок по волейболу. | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя, боковая нижняя, прямая верхняя подачи по заданию учителя. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Наклон вперед из положения стоя. |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег. | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Челночный бег 3*10 м. Развитие координационных способностей. |
| 90 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега. Отталкивание | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 91 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Полет и приземление. | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность. Развитие общей выносливости. |
| 92 | Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега на результат. | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Зачет. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 93 | Техника низкого старта | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба. Кросс на 1500м. Техника низкого старта. Бег 30 м с низкого старта. |
| 94 | Метание мяча 150 грамм с места на дальность. | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на заданное расстояние. Полоса препятствий. Бег на 1500 м – зачет. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 95 | Тестирование метания мяча 150 грамм с места на дальность. | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм |

| | | | |
|------|---|-----------|--|
| | | | на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди на дальность. Бег 2000 м без учета времени. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 96 | Метание малого мяча по движущейся мишени. | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель, по движущейся мишени. Подводящие упражнения. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 97 | Передвижения футболистов | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол. |
| 98 | Обучение удара по мячу внутренней частью подъема. | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол. |
| 99 | Обучение основной стойке вратаря. | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы, удар по мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Обучение основной стойке вратаря. Игра в мини-футбол. |
| 100* | Плавание на груди и спине вольным стилем | 34 неделя | |
| 101* | Подводящие упражнения в скольжении на воде. | 34 неделя | |
| 102 | Игра в футбол | 35 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Основная стойка вратаря. Игра в футбол по правилам. |
| 103 | Игра в футбол | | |
| 104 | Игра в футбол | | |
| 105 | Игра в футбол | | |

*- *уроки плавания проводятся на теоретическом материале и макетах.

Поурочное планирование 7 класс

| № урока | Тема урока | Дата | Содержание |
|---------|---|----------|--|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции от 10 до 30 м. Бег 60 м (2-3 повторения) Подвижная игра «Лапта». Игра на внимание. |
| 2 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. Бег 60м на время. . Подвижная игра «Лапта» |
| 3 | Техника эстафетного бега. | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Техника эстафетного бега (4x100м). Бег 1000 м в равномерном темпе. Игра в футбол. |
| 4 | Техника выполнения старта с опорой на руку с последующим ускорением. | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Техника эстафетного бега(4x200 м). Бег 1500 м в равномерном темпе. Подвижная игра «Лапта» |
| 5 | Бег на длинные дистанции. | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 2000 м на время. Подвижная игра «Разведчики и часовые» |
| 6 | Техника гладкого равномерного бега | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Техника гладкого равномерного бега (10 минут). Развитие выносливости. |
| 7 | Бег по пересеченной местности. | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе (12 минут). Чередование бега с ходьбой. Подтягивание в висе лежа – девочки, в висе – мальчики. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. |
| 8 | Бег в гору | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Метание мяча с места. Полоса препятствий. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 9 | Метание мяча 150 грамм с места на дальность. Современные олимпийские игры. | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Современные олимпийские игры. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на заданное расстояние. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |

| | | | |
|----|---|----------|---|
| 10 | Тестирование метания мяча 150 грамм с места на дальность. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди на дальность. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 12 | Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Передача мяча двумя руками сверху вперед через сетку в парах. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке Разминка с мячом. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Прямая нижняя подача. |
| 13 | Совершенствование техники игры в волейбол. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Основные правила игры в волейбол. Жесты. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, сверху вперед через сетку в парах. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 14 | Совершенствование техники передач мяча в волейболе. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. ОРУ на месте. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 15 | Совершенствование техники игры в защите. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 16 | Совершенствование техники игры в защите | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 17 | Совершенствование прямого нападающего удара. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямой нападающий удар – обучение. Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 18 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |

| | | | |
|----|--|----------|---|
| 19 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 20 | Выбивание мяча из рук соперника (на месте). | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Современные представления об игре. Защитная стойка игрока. Выбивание мяча из рук соперника (на месте) в парах. Подвижная игра «Кто сильнее». Развитие координационных качеств. |
| 21 | Выбивание мяча из рук соперника при ведении. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Основные правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Выбивание мяча из рук соперника при ведении. Подвижная игра «Выбей мяч». Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |
| 22 | Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 23 | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли | 8 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на месте. Упражнение на растягивание в парах. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники передач и ловли мяча. Техника броска мяча в кольцо снизу после ведения, бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 24 | Финты без мяча. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, после отскока от пола. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. Финты без мяча. Развитие координационных качеств. |
| 25 | Финты с мячом. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Взаимодействие двух игроков (передай мяч и выйди на свободное место). Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Финты с мячом. Игра в баскетбол (3x2). Развитие координационных качеств. |
| 26 | Взаимодействие двух игроков на площадке. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра баскетбол (5x5). Развитие координационных качеств. |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| 27 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 28 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Спорт и спортивная подготовка. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Спорт и спортивная подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 29 | Кувырок вперед в стойку на лопатках | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Светофор». |
| 30 | Перекат прогнувшись в упоре лежа. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Размахивание изгибами. Акробатика. Перекат прогнувшись в упоре лежа. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Фигуры». |
| 31 | Лазанье по канату в два, три приема. | 11 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. ОРУ для развития силы. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |
| 32 | Подъем переворотом махом одной, толчком другой. | 11 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития силы. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатика. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |
| 33 | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки, ноги вместе – мальчики | 11 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития силы. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высота 100см. – девочки. Ноги вместе – мальчики. Лазанье по канату в три приема. Подъем переворотом в упор - мальчики, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю перекладину – девочки. Развитие силовых способностей. |
| 34 | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла зачет – девочки, ноги вместе – мальчики. | 12 | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития гибкости. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла – зачет. Лазанье по канату в два, три приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |
| 35 | Комбинация на параллельных и разновысоких брусьях | 12 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь – мальчики. Стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| | | | слегка согнутыми руками. Отталкиваясь двумя ногами вперед-вверх. Наскок в упор на нижнюю жердь. Из упора махом назад соскок с поворотом влево и опорой на правую руку на нижнюю жердь – девочки. |
| 36 | Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. | 12 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ для развития гибкости. Акробатика. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей. |
| 37 | Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ для развития гибкости. Акробатика. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей. |
| 38 | Акробатика. Упражнения в равновесии. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок назад в полушпагат – девочки. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей |
| 39 | Акробатика. Лазанье по канату в три приема. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими обручами. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми, прямыми ногами, «мост» из положения лежа на спине, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове с помощью. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей |
| 40 | Стойка на голове и руках согнув ноги. | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими обручами. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках согнув ноги. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 41 | Стойка на голове и руках с помощью | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. Комплекс упражнений для профилактики осанки и плоскостопия. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках с помощью. Упражнения на гимнастическом бревне - зачет. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |

| | | | |
|----|--|-----------|--|
| 42 | Стойка на голове и руках самостоятельно | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. Комплекс упражнений для профилактики осанки и плоскостопия. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в три приема - зачет. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Упражнения на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения. Упражнения с обручем. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Развитие силовых способностей. |
| 44 | Упражнения на гимнастическом бревне | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Выпады, упоры, равновесие, повороты, седы, ходьба на гимнастическом бревне. Простые комбинации из изученных элементов. Упражнения с обручем. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Развитие силовых способностей. |
| 45 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Разучивание акробатической комбинации (7-9 элементов). Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Эстафеты с обручем. Развитие силовых способностей. |
| 46 | Акробатическая комбинация из изученных элементов | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Разучивание акробатической комбинации (7-9 элементов). Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Эстафеты с обручем. Развитие силовых способностей. |
| 47 | Контрольный урок по гимнастике | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Комплекс ритмической гимнастики. Акробатическая комбинация – зачет. Лазанье по канату в два приема. Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. |
| 48 | Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. | 16 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ типа зарядки. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 49 | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча в баскетболе. Физическая культура в современном обществе. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ типа зарядки. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Выбивание и вырывание мяча. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 50 | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ типа зарядки Стойки и передвижения игроков. Выбивание и вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча на месте, в парах, в стену. Перехват мяча. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 51 | Совершенствование техника броска одной рукой от плеча с места со средней дистанции. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ типа зарядки Стойки и передвижения игроков. Выбивание и вырывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 52 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Техника безопасности. Повороты на лыжах переступанием. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1000м. Подвижная игра «Салка дай руку». |
| 53 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |
| 54 | Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом Повороты на лыжах переступанием. Приставной шаг. Стойки спуска. Подвижная игра «Кто скорей». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода. | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Повороты на лыжах переступанием. Приставной шаг. Стойки спуска. Подвижная игра «Кто скорей». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |
| 56 | Совершенствованиии движения на лыжах по равнине «полуелочкой» и «елочкой». | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Ходьба по лыжне с поворотами. Приставной шаг. Обучение движению по равнине «полуелочкой» и «елочкой». Стойки спуска. Подвижная игра «Нарисуй солнышко». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости |
| 57 | Совершенствованние движения на лыжах по равнине «полуелочкой» и «елочкой». | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. Ходьба по лыжне с поворотами. Приставной шаг. Совершенствованние движения по равнине «полуелочкой» и «елочкой». Стойки спуска. Подвижная игра «Нарисуй солнышко». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 58 | Способы подъема на лыжах на уклон. Техника движений и ее основные показатели. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Техника движений и ее основные показатели. Строевые упражнения. Стойки спуска. Способы подъема на уклон: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижная игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости |
| 59 | Подъем на уклон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода. Стойки спуска. Способы подъема на уклон: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижная игра «Лыжники, на места!». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости |
| 60 | Совершенствование поворота переступанием после выката. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Спуск с подниманием носков лыж. Поворот переступанием после выката. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Стойки спуска. Подвижная игра «Попади в ворота». |
| 61 | Совершенствование поворота переступанием после выката. | 21 неделя | Построение. Организационные команды. Спуск с подниманием носков лыж. Поворот переступанием после выката. Имитация одновременной работы рук. Одновременный бесшажный ход.(техника). Стойки спуска. Подвижная игра «Лыжный поезд». |
| 62 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 21 неделя | Построение. Организационные команд. Имитация попеременной работы рук. Одновременный бесшажный ход –совершенствование.. Стойки спуска – зачет. Движение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Подвижная игра «Слаломисты». |
| 63 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 21 неделя | Построение. Организационные команд. Имитация попеременной работы рук. Одновременный бесшажный ход – совершенствование.. Стойки спуска – зачет. Движение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Подвижная игра «Слаломисты». |
| 64 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Подъем на уклон. Подводящие упражнения к попеременному двухшажному ходу. Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «Собери флажки». |
| 65 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Подъем на уклон – зачет. Подводящие упражнения к попеременному двухшажному ходу. Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «Слаломисты». |
| 66 | Обучение повороту на месте «махом». | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Обучение повороту на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «На одной лыже». |

| | | | |
|-----|--|-----------|--|
| 67 | Совершенствование поворота на месте «махом». | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «На одной лыже». |
| 68 | Совершенствование торможения "плугом" и «полуплугом», упором. | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом», «полуплугом» и упором. Передвижение по лыжнес чередованием лыжных ходов 2000м. Подвижная игра «На одной лыже». |
| 69 | Совершенствование спуска с переходом на соседнюю лыжню. | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Переход с лыжни на лыжню при спуске. Выдвижение лыжи вперед при спуске. Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижная игра «Ворота». |
| 70 | Совершенствование спуска с переходом на соседнюю лыжню. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. Переход с лыжни на лыжню при спуске. Выдвижение лыжи вперед при спуске. Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижная игра «Пятнашки простые». |
| 71 | Передвижение на лыжах: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на лыжах. Зачетные гонки на лыжах: мальчики – 2 км, девочки – 1 км. Подвижные игры на горке. |
| 72. | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможения. Подвижные игры «Защита укреплений», «Снайперы».. |
| 73 | Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Остановка в два шага в баскетболе. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. Т.Б. ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча. Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча разными способами. Остановка в два шага. Игра в мини – баскетбол. Развитие общей выносливости. |
| 74 | Совершенствование остановки в два шага в баскетболе. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении по кругу. Ведение мяча. Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча разными способами. Остановка в два шага. Игра в мини – баскетбол. Отжимание лежа в упоре. Развитие общей выносливости. |
| 75 | Совершенствование броска мяча в кольцо от плеча одной рукой сбоку баскетбольного кольца | 25 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в кругу. Разновысокое ведение, бросок в кольцо одной рукой от плеча. Совершенствование техники владения мячом. Игра в квадратах 3х2. Подтягивание в висе лежа- девочки; в висе – мальчики. Двухсторонняя игра (5х5) |
| 76 | Совершенствование броска мяча в кольцо от плеча одной рукой. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в кругу. Разновысокое ведение, бросок в кольцо одной рукой от плеча, Игра в квадратах (3х2). Подтягивание в висе лежа девочки; в висе – мальчики. Двухсторонняя игра (5х5) |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 77 | Совершенствование техники ведения мяча. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в кругу. Ведение мяча по периметру спортивного зала правой (левой) рукой с изменением высоты отскока и скорости, с изменением направления. Передачи мяча в парах от груди, от плеча одной рукой, сбоку, снизу, рикошетом об пол, бросок в кольцо одной рукой от плеча, Игра в квадратах (2x1), (3x2). Двухсторонняя игра (5x5). |
| 78 | Совершенствование техники ведения мяча. Зачет. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Ведение мяча по периметру спортивного зала правой (левой) рукой с изменением высоты отскока и скорости, с изменением направления. Передачи мяча в парах от груди, от плеча одной рукой, сбоку, снизу, рикошетом об пол, бросок в кольцо одной рукой от плеча, Игра в квадратах (2x1), (3x2). Двухсторонняя игра (5x5). |
| 79 | Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника приема и передачи мяча. Техника броска по кольцу от плеча одной рукой – зачет. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Игра в квадратах на два щита (4x4). Развитие общей выносливости. |
| 80 | Технико-тактические действия игроков атакующей команды. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения. Обучение технике персональной опеки, технике защитных действий. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 81 | Контрольный урок по баскетболу. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения. Совершенствование техники персональной опеки, технике защитных действий. Броски по кольцу. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 82 | Совершенствование техники передач мяча в волейболе | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Подводящие упражнения. Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 83 | Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 84 | Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Прямая верхняя подача. Игра в пионербол в волейбол по упрощенным правилам. |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| 85 | Совершенствование прямой верхней подачи. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, в квадрате, через волейбольную сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, через сетку. Прямая нижняя, прямой верхней подачи. . Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 86 | Прямая верхняя подача. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая верхняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Подтягивание в висе на высокой перекладине – мальчики; на низкой из упора лежа – девочки. |
| 87 | Подача мяча по зонам площадки. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подачи мяча по зонам площадки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 88 | Контрольный урок по волейболу. | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя, боковая нижняя, прямая верхняя подачи по заданию учителя. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Наклон вперед из положения стоя. |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Челночный бег 3*10 м. Развитие координационных способностей. |
| 90 | Прыжок в высоту с бокового разбега | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 91 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность. Развитие общей выносливости. |
| 92 | Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега на результат. | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Зачет. Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | |
|------|---|-----------|---|
| 93 | Старт с опорой на руку с последующим ускорением. | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на руку с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Кросс 1000м. Бег 30 м с низкого старта. |
| 94 | Спринтерский бег | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на заданное расстояние. Бег на короткие дистанции(60, 100 мс максимальной скоростью). Фазы бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Подготовительные упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 95 | Тестирование метания мяча 150 грамм с места на дальность. | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди на дальность. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 96 | Эстафетный бег. | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Эстафетный бег. Подводящие упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 97 | Передвижения футболистов | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол. |
| 98 | Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Подводящие упражнения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол. |
| 99 | Ведение мяча змейкой. | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы, удар по мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Обучение основной стойке вратаря. Игра в мини-футбол. |
| 100* | Плавание на груди и спине вольным стилем | 34 неделя | |
| 101* | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | 34 неделя | |
| 102 | Игра в футбол | 35 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и |
| 103 | Игра в футбол | | |

| | | | |
|-----|---------------|-----------|---|
| 104 | Игра в футбол | 35 неделя | катящемуся мячу внутренней стороны стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Основная стойка вратаря. Игра в футбол по правилам. |
| 105 | Игра в футбол | | |

*- *уроки плавания проводятся на теоретическом материале и макетах.

Поурочное планирование 8 класс

| № урока | Тема урока | Дата | Содержание |
|---------|--|----------|--|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции от 10 до 30 м. Бег 60 м (2-3 повторения) Подвижная игра «Лапта». Игра на внимание. |
| 2 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Организация и проведение пеших туристических походов. | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Организация и проведение пеших туристических походов. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. Бег 60м на время. Подвижная игра «Лапта» |
| 3 | Техника эстафетного бега. | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Техника эстафетного бега (4x100м). Бег 1000 м в равномерном темпе. Игра в футбол. |
| 4 | Техника выполнения старта с опорой на руку с последующим ускорением. | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Техника эстафетного бега (4x200 м). Бег 1500 м в равномерном темпе. Подвижная игра «Лапта» |
| 5 | Бег на длинные дистанции. | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 2000 м на время. Подвижная игра «Разведчики и часовые» |
| 6 | Техника гладкого равномерного бега | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Техника гладкого равномерного бега (10 минут). Развитие выносливости. |
| 7 | Бег по пересеченной местности. | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе (12 минут). Чередование бега с ходьбой. Подтягивание в висе лежа – девочки, в висе – мальчики. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. |
| 8 | Бег на средние и длинные дистанции | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Фазы бега: старт, бег по дистанции и финиширование. Бег на 500 м, 800м. Метание мяча с места. Полоса препятствий. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 9 | Метание мяча 150 грамм с места на дальность с разбега | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на заданное расстояние. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 10 | Тестирование метания мяча 150 грамм с места на дальность. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм |

| | | | |
|----|--|----------|---|
| | | | на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди на дальность. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 12 | Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке Разминка с мячом. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Прямая нижняя подача. |
| 13 | Передача мяча двумя руками назад | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Основные правила игры в волейбол. Жесты. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, сверху вперед через сетку в парах, передача мяча назад за голову. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 14 | Обучение передачи мяча в прыжке. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. ОРУ на месте. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 15 | Обучение приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Обучение приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 16 | Обучение приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Обучение приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 17 | Совершенствование прямого нападающего удара. Блокирование. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямой нападающий удар. Блокирование. Прямая верхняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 18 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Совершенствование прямого нападающего удара после |

| | | | |
|----|---|----------|--|
| | | | подбрасывания мяча партнером. Прямая нижняя, верхняя подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 19 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 20 | Повороты с мячом на месте. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Защитная стойка игрока. Выбивание мяча из рук соперника (на месте) в парах. Повороты с мячом на месте. Упражнения для разучивания и совершенствования. Подвижная игра «Кто сильнее». Развитие координационных качеств. |
| 21 | Выбивание мяча из рук соперника при ведении. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Основные правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Выбивание мяча из рук соперника при ведении. Подвижная игра «Выбей мяч». Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |
| 22 | Передача мяча одной рукой от плеча. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Передача мяча одной рукой от плеча. Упражнения для разучивания и совершенствования. Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 23 | Совершенствование техники передачи одной рукой снизу. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на месте. Упражнение на растягивание в парах. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники передач и ловли мяча. Техника передачи мяча одной рукой снизу (упражнения для разучивания и совершенствования). Техника броска мяча в кольцо снизу после ведения, бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 24 | Передача мяча одной рукой сбоку. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, после отскока от пола. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. Финты без мяча. Развитие координационных качеств. |
| 25 | Финты с мячом. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Взаимодействие двух игроков (передай мяч и выйди на свободное место). Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Финты с мячом. Игра в баскетбол (3х2). Развитие координационных качеств. |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| 26 | Штрафной бросок. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок. Игра баскетбол (5x5). Развитие координационных качеств. |
| 27 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 28 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – мальчики, кувырок назад в «полушпагат» – девочки. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на месте. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – м, кувырок назад в «полушпагат» – д. Подводящие упражнения. Поворот на носках в полуприседе. Подводящие упражнения. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 29 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – мальчики, кувырок назад в «полушпагат» – девочки. Соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну – девочки. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Светофор». |
| 30 | Танцевальные шаги польки – девочки, подъем разгибом – мальчики. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Размахивание изгибами. Подъем разгибом – м, танцевальные шаги польки – д. Акробатика. Перекат прогнувшись в упоре лежа. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Фигуры». |
| 31 | Комбинация на гимнастическом бревне – девочки. Комбинация на гимнастической перекладине – мальчики. | 11 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. ОРУ для развития силы. Комбинация на гимнастическом бревне – девочки: Из и.п. стоя на гимнастическом бревне продольно, руки на поясе. Шаг польки, поворот на носках на 180*, толчком двумя со взмахом рук прыжок вперед, упор присев. Комбинация на гимнастической перекладине – мальчики: из вися стоя подъем переворотом в упор, из упора перемах одной и другой в упор сзади, из упора махом назад соскок. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |
| 32 | Подъем переворотом махом одной, толчком другой. | 11 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития силы. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатика. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| 33 | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки, ноги вместе – мальчики | 11 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития силы. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высота 100см. – девочки. Ноги вместе – мальчики. Лазанье по канату в три приема. Подъем переворотом в упор - мальчики, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю перекладину – девочки. Развитие силовых способностей. |
| 34 | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла зачет – девочки, ноги вместе – мальчики. | 12 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития гибкости. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла – зачет. Лазанье по канату в два, три приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |
| 35 | Комбинация на параллельных и разновысоких брусьях | 12 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь – мальчики. Стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками. Отталкиваясь двумя ногами вперед-вверх. Наскок в упор на нижнюю жердь. Из упора махом назад соскок с поворотом влево и опорой на правую руку на нижнюю жердь – девочки. |
| 36 | Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. | 12 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ для развития гибкости. Акробатика. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей. |
| 37 | Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ для развития гибкости. Акробатика. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей. |
| 38 | Акробатика. Упражнения в равновесии. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок назад в полушпагат – девочки. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей |
| 39 | Акробатика. Лазанье по канату в три приема. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими обручами. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми, прямыми ногами, «мост» из положения лежа на спине, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове с помощью. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей |

| | | | |
|----|--|-----------|--|
| 40 | Стойка на голове и руках согнув ноги. | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими обручами. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках согнув ноги. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 41 | Стойка на голове и руках с помощью | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. Комплекс упражнений для профилактики осанки и плоскостопия. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках с помощью. Упражнения на гимнастическом бревне - зачет. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 42 | Стойка на голове и руках самостоятельно | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. Комплекс упражнений для профилактики осанки и плоскостопия. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в три приема - зачет. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 43 | Комплекс ритмической гимнастики – девочки, атлетической гимнастики – мальчики. | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Упражнения на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения. Упражнения с обручем. Комплекс ритмической, атлетической гимнастики (разучивание). Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Развитие силовых способностей. |
| 44 | Комплекс ритмической гимнастики - девочки, атлетической гимнастики – юноши. | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Выпады, упоры, равновесие, повороты, седы, ходьба на гимнастическом бревне. Простые комбинации из изученных элементов. Упражнения с обручем. Комплекс ритмической гимнастики (совершенствование). Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Развитие силовых способностей. |
| 45 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Разучивание акробатической комбинации (7-9 элементов). Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Эстафеты с обручем. Развитие силовых способностей. |
| 46 | Акробатическая комбинация из изученных элементов | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Разучивание акробатической комбинации (7-9 элементов) зачет. Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Эстафеты с обручем. Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 47 | Контрольный урок по гимнастике | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Комплекс ритмической гимнастики зачет. Лазанье по канату в два приема. Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. |
| 48 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Передача мяча одной рукой сбоку. | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, после отскока от пола. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. Финты без мяча. Развитие координационных качеств. |
| 49 | Совершенствование: финты с мячом. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Взаимодействие двух игроков (передай мяч и выйди на свободное место). Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Финты с мячом. Игра в баскетбол (3х2). Развитие координационных качеств. |
| 50 | Совершенствование: штрафной бросок. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок. Игра баскетбол (5х5). Развитие координационных качеств. |
| 51 | Обучение перехвата мяча во время передачи | 17 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Перехват мяча во время передачи. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 52 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Техника безопасности. Повороты на лыжах переступанием. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1000м. Подвижная игра «Салка дай руку». |
| 53 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |
| 54 | Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Повороты на лыжах переступанием. Приставной шаг. Стойки спуска. Подвижная игра «Кто скорей». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 55 | Полуконьковый ход. | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника полуконькового хода. Повороты на лыжах переступанием. Коньковый одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |
| 56 | Двухшажный коньковый ход. | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Ходьба по лыжне с поворотам. Техника полуконькового хода. Двухшажный коньковый ход (обучение, подводящие упражнения). Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости |
| 57 | Двухшажный коньковый ход. | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. Ходьба по лыжне с поворотами. Техника полуконькового хода. Двухшажный коньковый ход – совершенствование. Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости |
| 58 | Попеременный коньковый ход. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Техника полуконькового хода. Двухшажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход обучение. Подвижная игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости |
| 59 | Попеременный коньковый ход. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Техника полуконькового хода. Двухшажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход обучение. Подвижная игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости |
| 60 | Совершенствование поворота переступанием после выката. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Спуск с подниманием носков лыж. Поворот переступанием после выката. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Стойки спуска. Подвижная игра «Попади в ворота». |
| 61 | Совершенствование поворота переступанием после выката. | 21 неделя | Построение. Организационные команды. Спуск с подниманием носков лыж. Поворот переступанием после выката. Имитация одновременной работы рук. Одновременный бесшажный ход.(техника). Стойки спуска. Подвижная игра «Лыжный поезд». |
| 62 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 21 неделя | Построение. Организационные команды. Имитация попеременной работы рук. Одновременный бесшажный ход – совершенствование.. Стойки спуска – зачет. Движение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Подвижная игра «Слаломисты». |
| 63 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 21 неделя | Построение. Организационные команды. Имитация попеременной работы рук. Одновременный бесшажный ход – совершенствование.. Стойки спуска – зачет. Движение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Подвижная игра «Слаломисты». |
| 64 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Подъем на уклон. Подводящие упражнения к попеременному двухшажному ходу. Передвижение попеременным |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| | | | двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «Собери флажки». |
| 65 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Подъем на уклон – зачет. Подводящие упражнения к попеременному двухшажному ходу. Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «Слаломисты». |
| 66 | Обучение повороту на месте «махом». | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Обучение повороту на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «На одной лыже». |
| 67 | Совершенствование поворота на месте «махом». | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «На одной лыже». |
| 68 | Совершенствование торможения "плугом" и «полуплугом», упором, боковым скольжением. | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», и боковым скольжением. Техника перехода с одного лыжного хода на другой на дистанции 2000м. |
| 69 | Совершенствование торможения "плугом" и «полуплугом», упором, боковым скольжением. | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», и боковым скольжением. Техника перехода с одного лыжного хода на другой на дистанции 2000м. |
| 70 | Совершенствование техники лыжных ходов. | 24 неделя | Построение. Организационные команды.. Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижная игра «Пятнашки простые». |
| 71 | Передвижение на лыжах: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на лыжах. Зачетные гонки на лыжах: мальчики – 2 км, девочки – 1 км. Подвижные игры на горке. |
| 72 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможения. Подвижные игры «Защита укреплений», «Снайперы».. |
| 73 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Передача мяча одной рукой сбоку. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, после отскока от пола. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. Финты без мяча. Развитие координационных качеств. |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 74 | Совершенствование: финты с мячом. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Взаимодействие двух игроков (передай мяч и выйди на свободное место). Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Финты с мячом. Игра в баскетбол (3х2). Развитие координационных качеств. |
| 75 | Совершенствование: штрафной бросок. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок. Игра баскетбол (5х5). Развитие координационных качеств. |
| 76 | Обучение перехвата мяча во время передачи | 26 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Перехват мяча во время передачи. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 77 | Перехват мяча во время ведения. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в кругу. Ведение мяча по периметру спортивного зала правой (левой) рукой с изменением высоты отскока и скорости, с изменением направления. Передачи мяча в парах от груди, от плеча одной рукой, сбоку, снизу, рикошетом об пол, бросок в кольцо одной рукой от плеча Перехват мяча во время ведения. Двухсторонняя игра (5х5). |
| 78 | Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Ведение мяча по периметру спортивного зала правой (левой) рукой с изменением высоты отскока и скорости, с изменением направления. Специальные упражнения. Двухсторонняя игра (5х5). |
| 79 | Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника приема и передачи мяча. Техника броска по кольцу от плеча одной рукой – зачет. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Игра в квадратах на два щита (4х4). Развитие общей выносливости. |
| 80 | Технико-тактические действия игроков атакующей команды. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения. Обучение технике персональной опеки, технике защитных действий. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 81 | Контрольный урок по баскетболу. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения. Совершенствование техники персональной опеки, технике защитных действий. Броски по кольцу. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 82 | Передача мяча двумя руками назад | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Основные правила игры в волейбол. Жесты. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, сверху вперед через сетку в парах. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 83 | Совершенствование передачи мяча в прыжке. | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. ОРУ на месте. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 84 | Совершенствование приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Обучение приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 85 | Совершенствование приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Обучение приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 86 | Совершенствование прямого нападающего удара. Блокирование. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямой нападающий удар. Блокирование индивидуальное и групповое. Прямая верхняя подача. Игра в волейбол. |
| 87 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Прямая нижняя, верхняя подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 88 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Челночный бег 3*10 м. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 90 | Прыжок в высоту с бокового разбега | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 91 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность. Развитие общей выносливости. |
| 92 | Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега на результат. | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Зачет. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 93 | Старт с опорой на руку с последующим ускорением. | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на руку с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Кросс 1000м. Бег 30 м с низкого старта. |
| 94 | Спринтерский бег | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на заданное расстояние. Бег на короткие дистанции(60, 100 мс максимальной скоростью). Фазы бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Подготовительные упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 95 | Тестирование метания мяча 150 грамм с места на дальность. | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди на дальность. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 96 | Эстафетный бег. | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Эстафетный бег. Подводящие упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 97 | Передвижения футболистов | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол. |
| 98 | Удар с места по неподвижному мячу. | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Подводящие упражнения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол. |

| | | | |
|------|---|-----------|---|
| 99 | Остановка мяча подошвой. | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы, удар по мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Обучение основной стойке вратаря. Игра в мини-футбол. |
| 100* | Плавание на груди и спине вольным стилем | 34 неделя | |
| 101* | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | 34 неделя | |
| 102 | Игра в футбол. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 35 неделя | Построение. Организационные команды. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Основная стойка вратаря. Игра в футбол по правилам. |
| 103 | Игра в футбол. | | |
| 104 | Игра в футбол. | | |
| 105 | Игра в футбол. | | |

*- *уроки плавания проводятся на теоретическом материале и макетах.

Поурочное планирование 9 класс (проект)

| № урока | Тема урока | Дата | Содержание |
|---------|--|----------|--|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег 60 метров | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции от 10 до 30 м. Бег 60 м (2-3 повторения) Подвижная игра «Лапта». Игра на внимание. |
| 2 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Организация и проведение пеших туристических походов. | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Организация и проведение пеших туристических походов. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. Бег 60м на время. Подвижная игра «Лапта» |
| 3 | Техника эстафетного бега. | 1 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Техника эстафетного бега (4x100м). Бег 1000 м в равномерном темпе. Игра в футбол. |
| 4 | Техника выполнения старта с опорой на руку с последующим ускорением. | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Техника эстафетного бега (4x200 м). Бег 1500 м в равномерном темпе. Подвижная игра «Лапта» |
| 5 | Бег на длинные дистанции. Бег 2000м. | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 2000 м на время. Подвижная игра «Разведчики и часовые» |
| 6 | Техника гладкого равномерного бега | 2 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Техника гладкого равномерного бега (10 минут). Развитие выносливости. |
| 7 | Бег по пересеченной местности. | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе (12 минут). Чередование бега с ходьбой. Подтягивание в висе лежа – девочки, в висе – мальчики. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. |
| 8 | Бег на средние и длинные дистанции | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Фазы бега: старт, бег по дистанции и финиширование. Бег на 500 м, 800м. Метание мяча с места. Полоса препятствий. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 9 | Метание мяча 150 грамм с места на дальность с разбега | 3 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на заданное расстояние. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 10 | Тестирование метания мяча 150 грамм с места на дальность. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм |

| | | | |
|----|--|----------|---|
| | | | на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди на дальность. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 12 | Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 4 неделя | Построение. Организационные команды. История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке Разминка с мячом. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Прямая нижняя подача. |
| 13 | Передача мяча двумя руками назад. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Основные правила игры в волейбол. Жесты. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, сверху вперед через сетку в парах, передача мяча назад за голову. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 14 | Обучение передачи мяча в прыжке. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. ОРУ на месте. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 15 | Обучение приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. | 5 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Обучение приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 16 | Обучение приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Обучение приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 17 | Совершенствование прямого нападающего удара. Блокирование. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямой нападающий удар. Блокирование. Прямая верхняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 18 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | 6 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Совершенствование прямого нападающего удара после |

| | | | |
|----|---|----------|--|
| | | | подбрасывания мяча партнером. Прямая нижняя, верхняя подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 19 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 20 | Повороты с мячом на месте. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Защитная стойка игрока. Выбивание мяча из рук соперника (на месте) в парах. Повороты с мячом на месте. Упражнения для разучивания и совершенствования. Подвижная игра «Кто сильнее». Развитие координационных качеств. |
| 21 | Выбивание мяча из рук соперника при ведении. | 7 неделя | Построение. Организационные команды. Основные правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Выбивание мяча из рук соперника при ведении. Подвижная игра «Выбей мяч». Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |
| 22 | Передача мяча одной рукой от плеча. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Передача мяча одной рукой от плеча. Упражнения для разучивания и совершенствования. Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 23 | Совершенствование техники передачи одной рукой снизу. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на месте. Упражнение на растягивание в парах. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники передач и ловли мяча. Техника передачи мяча одной рукой снизу (упражнения для разучивания и совершенствования). Техника броска мяча в кольцо снизу после ведения, бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 24 | Передача мяча одной рукой сбоку. | 8 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, после отскока от пола. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. Финты без мяча. Развитие координационных качеств. |
| 25 | Финты с мячом. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Взаимодействие двух игроков (передай мяч и выйди на свободное место). Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Финты с мячом. Игра в баскетбол (3х2). Развитие координационных качеств. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 26 | Штрафной бросок. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок. Игра баскетбол (5x5). Развитие координационных качеств. |
| 27 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 9 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 28 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – мальчики, кувырок назад в «полу шпагат» – девочки. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на месте. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – м, кувырок назад в «полушпагат» – д. Подводящие упражнения. Поворот на носках в полуприседе. Подводящие упражнения. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 29 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – мальчики, кувырок назад в «полу шпагат» – девочки. Соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну – девочки. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Светофор». |
| 30 | Танцевальные шаги польки – девочки, подъем разгибом – мальчики. | 10 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Размахивание изгибами. Подъем разгибом – м, танцевальные шаги польки – д. Акробатика. Перекат прогнувшись в упоре лежа. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Фигуры». |
| 31 | Комбинация на гимнастическом бревне – девочки. Комбинация на гимнастической перекладине – мальчики. | 11 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. ОРУ для развития силы. Комбинация на гимнастическом бревне – девочки: Из и.п. стоя на гимнастическом бревне продольно, руки на поясе. Шаг польки, поворот на носках на 180*, толчком двумя со взмахом рук прыжок вперед, упор присев. Комбинация на гимнастической перекладине – мальчики: из вися стоя подъем переворотом в упор, из упора перемах одной и другой в упор сзади, из упора махом назад соскок. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |
| 32 | Подъем переворотом махом одной, толчком другой. | 11 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития силы. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатика. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| 33 | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки, ноги вместе – мальчики | 11 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития силы. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высота 100см. – девочки. Ноги вместе – мальчики. Лазанье по канату в три приема. Подъем переворотом в упор - мальчики, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю перекладину – девочки. Развитие силовых способностей. |
| 34 | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла зачет – девочки, ноги вместе – мальчики. | 12 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ для развития гибкости. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла – зачет. Лазанье по канату в два, три приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |
| 35 | Комбинация на параллельных и разновысоких брусьях | 12 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь – мальчики. Стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками. Отталкиваясь двумя ногами вперед-вверх. Наскок в упор на нижнюю жердь. Из упора махом назад соскок с поворотом влево и опорой на правую руку на нижнюю жердь – девочки. |
| 36 | Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. | 12 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ для развития гибкости. Акробатика. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей. |
| 37 | Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ для развития гибкости. Акробатика. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня – мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастического козла – девочки. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей. |
| 38 | Акробатика. Упражнения в равновесии. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок назад в полушпагат – девочки. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей |
| 39 | Акробатика. Лазанье по канату в три приема. | 13 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими обручами. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми, прямыми ногами, «мост» из положения лежа на спине, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове с помощью. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей |

| | | | |
|----|--|-----------|--|
| 40 | Стойка на голове и руках согнув ноги. | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими обручами. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках согнув ноги. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 41 | Стойка на голове и руках с помощью | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. Комплекс упражнений для профилактики осанки и плоскостопия. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках с помощью. Упражнения на гимнастическом бревне - зачет. Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 42 | Стойка на голове и руках самостоятельно | 14 неделя | Построение. Организационные команды. Повороты в движении. Комплекс упражнений для профилактики осанки и плоскостопия. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на голове и руках. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в три приема - зачет. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей |
| 43 | Комплекс ритмической гимнастики – девочки, атлетической гимнастики – мальчики. | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Упражнения на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения. Упражнения с обручем. Комплекс ритмической, атлетической гимнастики (разучивание). Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Развитие силовых способностей. |
| 44 | Комплекс ритмической гимнастики - девочки, атлетической гимнастики – юноши. | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Выпады, упоры, равновесие, повороты, седы, ходьба на гимнастическом бревне. Простые комбинации из изученных элементов. Упражнения с обручем. Комплекс ритмической гимнастики (совершенствование). Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Развитие силовых способностей. |
| 45 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | 15 неделя | Построение. Организационные команды. Разучивание акробатической комбинации (7-9 элементов). Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Эстафеты с обручем. Развитие силовых способностей. |
| 46 | Акробатическая комбинация из изученных элементов | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Разучивание акробатической комбинации (7-9 элементов) зачет. Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Эстафеты с обручем. Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 47 | Контрольный урок по гимнастике | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Комплекс ритмической гимнастики зачет. Лазанье по канату в два приема. Упражнения в равновесии. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. |
| 48 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Передача мяча одной рукой сбоку. | 16 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, после отскока от пола. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. Финты без мяча. Развитие координационных качеств. |
| 49 | Совершенствование: финты с мячом. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Взаимодействие двух игроков (передай мяч и выйди на свободное место). Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Финты с мячом. Игра в баскетбол (3х2). Развитие координационных качеств. |
| 50 | Совершенствование: штрафной бросок. | 17 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок. Игра баскетбол (5х5). Развитие координационных качеств. |
| 51 | Обучение перехвата мяча во время передачи | 17 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Перехват мяча во время передачи. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 52 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Техника безопасности. Повороты на лыжах переступанием. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1000м. Подвижная игра «Салка дай руку». |
| 53 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |
| 54 | Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 18 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в движении. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Повороты на лыжах переступанием. Приставной шаг. Стойки спуска. Подвижная игра «Кто скорей». Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 55 | Полу коньковый ход. | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника полуконькового хода. Повороты на лыжах переступанием. Коньковый одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости. |
| 56 | Двухшажный коньковый ход. | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Ходьба по лыжне с поворотам. Техника полуконькового хода. Двухшажный коньковый ход (обучение, подводящие упражнения). Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости |
| 57 | Двухшажный коньковый ход. | 19 неделя | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения. Ходьба по лыжне с поворотами. Техника полуконькового хода. Двухшажный коньковый ход – совершенствование. Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости |
| 58 | Попеременный коньковый ход. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Техника полуконькового хода. Двухшажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход обучение. Подвижная игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости |
| 59 | Попеременный коньковый ход. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Техника полуконькового хода. Двухшажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход обучение. Подвижная игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости |
| 60 | Совершенствование поворота переступанием после выката. | 20 неделя | Построение. Организационные команды. Спуск с подниманием носков лыж. Поворот переступанием после выката. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Стойки спуска. Подвижная игра «Попади в ворота». |
| 61 | Совершенствование поворота переступанием после выката. | 21 неделя | Построение. Организационные команды. Спуск с подниманием носков лыж. Поворот переступанием после выката. Имитация одновременной работы рук. Одновременный бесшажный ход.(техника). Стойки спуска. Подвижная игра «Лыжный поезд». |
| 62 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 21 неделя | Построение. Организационные команды. Имитация попеременной работы рук. Одновременный бесшажный ход – совершенствование.. Стойки спуска – зачет. Движение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Подвижная игра «Слаломисты». |
| 63 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 21 неделя | Построение. Организационные команды. Имитация попеременной работы рук. Одновременный бесшажный ход – совершенствование.. Стойки спуска – зачет. Движение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Подвижная игра «Слаломисты». |
| 64 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Подъем на уклон. Подводящие упражнения к попеременному двухшажному ходу. Передвижение попеременным |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| | | | двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «Собери флажки». |
| 65 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Подъем на уклон – зачет. Подводящие упражнения к попеременному двухшажному ходу. Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «Слаломисты». |
| 66 | Обучение повороту на месте «махом». | 22 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Обучение повороту на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «На одной лыже». |
| 67 | Совершенствование поворота на месте «махом». | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом 1000м. Подвижная игра «На одной лыже». |
| 68 | Совершенствование торможения "плугом" и «полуплугом», упором, боковым скольжением. | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», и боковым скольжением. Техника перехода с одного лыжного хода на другой на дистанции 2000м. |
| 69 | Совершенствование торможения "плугом" и «полуплугом», упором, боковым скольжением. | 23 неделя | Построение. Организационные команды. Прохождение дистанции 2 км изученным способом. Совершенствование поворота на месте «махом». Подъем на уклон скользящим шагом. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», и боковым скольжением. Техника перехода с одного лыжного хода на другой на дистанции 2000м. |
| 70 | Совершенствование техники лыжных ходов. | 24 неделя | Построение. Организационные команды.. Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижная игра «Пятнашки простые». |
| 71 | Передвижение на лыжах: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ на лыжах. Зачетные гонки на лыжах: мальчики – 2 км, девочки – 1 км. Подвижные игры на горке. |
| 72 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 24 неделя | Построение. Организационные команды. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможения. Подвижные игры «Защита укреплений», «Снайперы».. |
| 73 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Передача мяча одной рукой сбоку. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, после отскока от пола. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения. Финты без мяча. Развитие координационных качеств. |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 74 | Совершенствование: финты с мячом. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Взаимодействие двух игроков (передай мяч и выйди на свободное место). Бросок мяча в кольцо снизу после ведения. Финты с мячом. Игра в баскетбол (3х2). Развитие координационных качеств. |
| 75 | Совершенствование: штрафной бросок. | 25 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок. Игра баскетбол (5х5). Развитие координационных качеств. |
| 76 | Обучение перехвата мяча во время передачи | 26 неделя | Построение. Организационные команды. Стойки и передвижения игроков. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Перехват мяча во время передачи. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 77 | Перехват мяча во время ведения. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ в кругу. Ведение мяча по периметру спортивного зала правой (левой) рукой с изменением высоты отскока и скорости, с изменением направления. Передачи мяча в парах от груди, от плеча одной рукой, сбоку, снизу, рикошетом об пол, бросок в кольцо одной рукой от плеча Перехват мяча во время ведения. Двухсторонняя игра (5х5). |
| 78 | Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста. | 26 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Ведение мяча по периметру спортивного зала правой (левой) рукой с изменением высоты отскока и скорости, с изменением направления. Специальные упражнения. Двухсторонняя игра (5х5). |
| 79 | Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника приема и передачи мяча. Техника броска по кольцу от плеча одной рукой – зачет. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Игра в квадратах на два щита (4х4). Развитие общей выносливости. |
| 80 | Технико-тактические действия игроков атакующей команды. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения. Обучение технике персональной опеки, технике защитных действий. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 81 | Контрольный урок по баскетболу. | 27 неделя | Построение. Организационные команды. ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения. Совершенствование техники персональной опеки, технике защитных действий. Броски по кольцу. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 82 | Передача мяча двумя руками назад | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Основные правила игры в волейбол. Жесты. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, сверху вперед через сетку в парах. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 83 | Совершенствование передачи мяча в прыжке. | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. ОРУ на месте. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 84 | Совершенствование приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. | 28 неделя | Построение. Организационные команды. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах – сверху вперед. Обучение приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Встречные эстафеты. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». |
| 85 | Совершенствование приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Обучение приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону Прямая нижняя подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. |
| 86 | Совершенствование прямого нападающего удара. Блокирование. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте и после передачи вперед. Прямой нападающий удар. Блокирование индивидуальное и групповое. Прямая верхняя подача. Игра в волейбол. |
| 87 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | 29 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Прямая нижняя, верхняя подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 88 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Челночный бег 3*10 м. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 90 | Прыжок в высоту с бокового разбега | 30 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 91 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность. Развитие общей выносливости. |
| 92 | Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега на результат. | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Зачет. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 93 | Старт с опорой на руку с последующим ускорением. | 31 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на руку с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Кросс 1000м. Бег 30 м с низкого старта. |
| 94 | Спринтерский бег | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на заданное расстояние. Бег на короткие дистанции(60, 100 мс максимальной скоростью). Фазы бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Подготовительные упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 95 | Тестирование метания мяча 150 грамм с места на дальность. | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 грамм на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди на дальность. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 96 | Эстафетный бег. | 32 неделя | Построение. Организационные команды. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Эстафетный бег. Подводящие упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 97 | Передвижения футболистов | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол. |
| 98 | Удар с места по неподвижному мячу. | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Подводящие упражнения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол. |

| | | | |
|------|---|-----------|---|
| 99 | Остановка мяча подошвой. | 33 неделя | Построение. Организационные команды. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы, удар по мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Обучение основной стойке вратаря. Игра в мини-футбол. |
| 100* | Плавание на груди и спине вольным стилем | 34 неделя | |
| 101* | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | 34 неделя | |
| 102 | Игра в футбол. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 35 неделя | Построение. Организационные команды. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Основная стойка вратаря. Игра в футбол по правилам. |
| 103 | Игра в футбол. | | |
| 104 | Игра в футбол. | | |
| 105 | Игра в футбол. | | |

*- *уроки плавания проводятся на теоретическом материале

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственную оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичными, внимательными, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. ЗНАНИЯ

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|--|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|--|--|---|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

III. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|--|---|
| Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и | Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

| | | | |
|--|--|-----------------------------|--|
| применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | выполняется один из пунктов | |
|--|--|-----------------------------|--|

IV. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|--|--|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному темпу прироста | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных работ.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Спортивная часть Комплекса включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс ГТО предусматривает три уровня трудности (*золотой, серебряный* и *бронзовый* знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.