

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации г. Ульяновска

МБОУ "СШ №49 "

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

СОГЛАСОВАНО

зам по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Черникова В.Г.
[протокол №5]
от «30» 08 23 г.

Ярлычкова Н.М.
от «30» 08 23 г.

Павлычева И.Ю.
[Приказ №307]
от «30» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификационный номер 2139668)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Ульяновск 2023

Раздел I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Легкая атлетика (16ч) Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Раздел 2. Спортивные игры(11ч) баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 3. Гимнастика (21ч).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения

Раздел 4. Лыжная подготовка(24ч) Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов, спуски подъёмы.

Раздел 5. Подвижные игры (12ч) .Спортивные игры: Волейбол.

Раздел 6. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Длительный бег. Спринтерский бег. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Прыжок в высоту. метание малого мяча

Раздел III. Тематическое планирование с указанием часов

№	Название раздела, тема	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика(16 ч)		
1.1	Спринтерский бег, стартовый разгон	3
1.2	Низкий старт.	2
1.3	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
1.4	Метание мяча на дальность.	4
1.5	Прыжок в длину с разбега.	4
1.6	Бег на средние дистанции	1
Раздел 2. Спортивные игры(11ч)		
2.1	Спортивная игра «Баскетбол»	11
Раздел 3. Гимнастика(21ч)		
3.1	Лазание по канату в два приёма.	3
3.2	Висы и упоры	4
3.3	Строевые упражнения	2
3.4	Опорный прыжок	5
3.5	Акробатика.	7
Раздел 4. Лыжная подготовка(24ч)		
4.1	Инструктаж по Т.Б.Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1
4.2	Повторить попеременный двухшажный ход.	3
4.3	Попеременный четырехшажный ход.	3
4.4	Оновременный одношажный ход	3
4.5	Оновременный бесшажный ход	3
4.6	Одновременный одношажный коньковый ход	3
4.7	Прохождение дистанций 4 км.	3
4.8	Прохождение дистанции 3 км.	2
4.9	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .	3
Раздел 5.волейбол (9ч)		
5.1	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2
5.2	Прием и передача мяча.	2
5.3	Нижняя подача мяча.	3
5.4	Развитие координационных способностей	2
Раздел 6. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка(21ч)		
6.1	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6
6.2	Спринтерский бег, эстафетный бег	7
6.3	Прыжок в высоту	5
6.4	метание малого мяча	3

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з
						Личностные	Мета-предметные	Предметные		
1	2	3	4	5	6	7			8	9
Ичет. 1 2-4 5-7	<i>Лёгкая атлетика</i> 16	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 100 р.
			3	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10..скоростных качеств. Правила соревнований.				Текущий	прыжки через скакалку 100 р.
			3	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3x10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 100 р.

8			1	Контрольный	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9.5; «4» - 9.8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9;	прыжки через скакалку 100 р.
9-11		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 150 р.
12-14			3	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 150 р.
15			1	Контрольный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Прыжок в длину() <u>Мальчики</u> – «5» - 420; «4» - 400; «3» - 380; <u>Девочки</u> – «5» - 380; «4» - 360; «3» - 340;	прыжки через скакалку 150р.
16		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Знать как бежать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать правильность бега в равномерном темпе 20 минут	Без учёта времени	прыжки через скакалку 150 р.
17-19	Спортивные	Баскетбол	3	Изучение нового	Передвижение игрока. Повороты	Знать как	Уметь играть в	Показать игру в	Текущий	Комплек

20-23	игры II		4	материала	с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		с 1
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплек с 1
24-27			4	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплек с 1

35-37		1	Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов, подтягивания: Мальчики: «5»-8; «4»-6; «3»-3; Девочки: «5»-19; «4»-15; «3»-8;	Комплекс 2
	Опорный прыжок	3	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
38-40		3	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
41		1	Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2

42-43	Акробатика	2	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Текущий	Комплекс 2
44-45		2	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Текущий	Комплекс 2
46-47		2	Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Текущий	Комплекс 2
48		1	Контрольный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2

Ш чет. 49-50	Лыжная подготовка 24 часа	<i>Инструктаж по Т.Б.Техника выполнения попеременного двухшажного хода.</i>	2	Вводный, комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе без палок: посадка, перенос тяжести тела с лыжи на палку, скользящий шаг с руками за спиной, скользящий шаг (руки опущены вниз) с одновременным выносом рук, с попеременным выносом рук – «самокат» (подсед, отталкивание, пережат).	Знать как вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку, знать имитацию скользящего шага без палок попеременног о двухшажного хода	Уметь применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, , уметь выполнить имитацию скользящего шага без палок попеременног о двухшажного хода	Показать как нужно подбирать одежду ,лыжи, лыжные палки, показать скользящий шаг без палок в попеременном двухшажном ходе.	Текущий	Комплекс 3			
				51-52	<i>Повторить попеременный двухшажный ход.</i>	2	Совершенствование ЗУН	1.Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками: имитация попеременной работы рук на месте держа палки за середину; передвижение на лыжах с активным размахиванием палками; передвижение на лыжах с постановкой палок на снег. 2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне.	Знать как передвигаться на лыжах с активным размахивание м палками, скользящий шаг с палками в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками и передвигаться на лыжах с активным размахиванием палками в попеременном двухшажном ходе.	Показать скользящий шаг с палками в попеременном двухшажном ходе.	Текущий	Комплекс 3
				53-54		<i>Попеременный четырёхшажн ый ход.</i>	2	Совершенствование ЗУН	1.Передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов цикле ходов («раз, два , три, четыре») 2. Тоже самое, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги	Знать как передвигаться в попеременны м четырёхшажн	Уметь скользить и выносить палки вперед в последовательн ости в	Показать последовательнос ть движений палками и скольжения на лыжах в	Текущий
	<i>Оновременный одношажный ход</i>												

55-56	Оновременный бесшажный ход	2		выполняются поочередно легкие «подталкивания» палками попеременного четырехшажного хода. 3. Передвижение попеременным четырехшажным ходом по лыжне	ым ходом.	попеременном четырехшажном ходе.	попеременном четырехшажном ходе.		
			Совершенствование ЗУН	1.«Вынос палок, «шаг», «толчок» в одновременном одношажном ходе. Совершенствование хода :1) скользящий шаг(без палок и с палками) 2) одновременный толчок с палками 3) скольжение на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе	Знать технику последовательность выполнения техники одновременно го одношажного хода	Уметь выполнять технику одновременно го одношажного хода.	Показать технику скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе.	Текущий	Комплекс 3
57-59	Прохождение дистанций 4 км. Прохождение дистанции 3	3	Совершенствование ЗУН	1.Имитация одновременного бесшажного хода. 2.Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. 3.Совершенствование одновременного бесшажного хода: а) одновременный толчок палками б) скольжение на обеих лыжах	Знать технику одновременно го толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах одновременно го бесшажного	Уметь выполнить технику одновременно го бесшажного хода.	Показать одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах одновременного бесшажного хода.	Текущий	Комплекс 3

60-62	км.	3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование одновременного одношажного конькового хода: 1.Отталкивание ногой (правой и левой) 2.Одновременное отталкивание руками. 3.Скольжение Начальный вынос палок и постановка их на снег в одновременном одношажном коньковом ходе.	хода. Знать технику одновременно го толчка палками с последующим скольжением на лыжах одновременно го одношажного конькового хода.	Уметь выполнить технику одновременного одношажного конькового хода.	Показать последовательность движений отталкивания ногой и одновременное отталкивание руками и скольжения	Текущий	Комплекс 3										
										63-64	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .	2	Комбинированный	Чередование попеременных и одновременных лыжных ходов.	Знать как выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов.	Уметь выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	Показать технику способов передвижения на лыжах	Прохождение дистанции 4 км без учета времени	Комплекс 3

65	повороты, остановки	1			ходов.	уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.		Девочки – «5» - 18,00; «4» - 19,00; «3» - 20,00	
			Совершенствование ЗУН	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	Знать как выполнять технику торможения и поворота «плугом»	Уметь владеть техникой торможения и поворота «плугом»	Показать технику способов передвижения на лыжах, торможения и поворота «плугом»	Оценка техники торможения и поворота «плугом»	Комплекс 3
66-67	Прием и передача мяча.	2	Контрольный						
			Комбинированный	Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», «Как по часам». Лыжная эстафета, игры на горке.	Знать как выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь владеть техникой спуска и подъема на склон	Показать технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комплекс 3
68	Нижняя подача мяча.	1							
			Комбинированный	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными	Знать как выполнять	Уметь владеть техникой	Показать технику способов	Текущий	Комплекс 3
69-70	Развитие координационн ых способностей	2							
			Комбинированный	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными	Знать как выполнять	Уметь владеть техникой	Показать технику способов	Текущий	Комплекс 3

71-72

2

	элементами по лыжам.	технику способов передвижения на лыжах	спуска и подъема на склон	передвижения на лыжах		
Освоение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Текущий	Комплекс 4

					выносливости.	равномерном темпе 2000м – 30000 м.	темпе до 3000м	равномерном темпе до 3000 м	«5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 10,30; «4» - 11.30; «3» - 12.30	
93-94	Лёгкая атлетика 10	Спринтерский бег, эстафетный бег	2	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 5
95-96			2	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 5
97			2	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 5
98			1	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> –	Комплекс 5

