**Министерство образование и науки РТ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Набережноморквашская средняя общеобразовательная школа»**

**Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан**

**Согласовано Согласовано Утверждаю**

**Зам-ль дир-ра по УВР руководитель МО директор школы**

**\_\_\_\_\_\_Тюрина Е .Е . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Кириллова Н.Л**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г**

**Рабочая программа**

**учебного курса физическая культура**

**8 класс, базовый уровень**

**Разработана**

**Салимов И. Р.**

**учителем физической культуры**

**с.Набережные Моркваши**

**2010 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**Для учащихся 8 класса**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 6-9 классов и 10-11 классов.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол-во часов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 6 - 9 | 2 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. |
| Углублённый | Авторская | 6 - 9 | 3 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.  Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005 |

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 8 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| **8** |
| 1 | ***Базовая часть*** | **56** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 14 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 12 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 12 |
|  | Итого | 68 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**Естественные основы**

***5-6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***7-8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***5-6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7-8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5-6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***7-8 классы.*** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания**

***5-6 классы.*** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7-8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***5-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8-9 классы.*** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Лёгкая атлетика**

***5-9 классы.*** Терминологоя лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5-9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

***5-9 классы.*** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Сгибание рук в висе, кол-во раз |  |  |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10.0 | 14.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 10.0 | 12.0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляц

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Вводный | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | Бег 60 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 9,3;  «4» - 9,6;  «3» - 9.8;  ***Девочки –***  «5» - 9,5;  «4» - 9.8;  «3» - 10,0; | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги»,, метание малого мяча | 3 | Комбинированный | Прыжок в длину с 11 - 13 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 11 - 13 беговых. Отталкивание. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | **Уметь** прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Прыжок в длину с разбега:  ***Мальчики*** –  «5» - 400 см;  «4» - 380 см;  «3» - 360 см;  ***Девочки*** –  «5» -370 см;  «4» - 340 см;  «3» - 320 см; | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 1500м (2000 м). | ***Мальчики*** –  «5» - 9.00;  «4» - 9.30;  «3» - 10.00;  ***Девочки*** –  «5» -7.30;  «4» - 8.00;  «3» - 8.30; | Комплекс 1 |  |  |
| ***2*** | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 6 | Комбинированный | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе 10 минут ,преодолевать горизонтальные препятствия |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | ***Мальчики:*** 10.00 мин.  ***Девочки:***  12.00 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| ***3*** | ***Гимнастика*** | Висы. Строевые упражнения | 4 | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе. | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | Оценка техники выполнения подтягивания:  ***Мальчики:*** «5»-9; «4»-7; «3»-5;  ***Девочки:***  «5»-17; «4»-15; «3»-8; | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок | 4 | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика | 4 | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| 4 | ***Лыжная подготовка*** |  | 14 | Изучение нового материала | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолевании бугра | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий Совершенствование ЗУН | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолевании бугра | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём. Поворот упором. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём. Поворот упором. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный  Контрольный | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения подъёма скользящим бегом. | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный  Контрольный | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения подъёма скользящим бегом. | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный  Контрольный | Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолевании бугра . | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения преодолевании бугра | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль на занятиях. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Без учёта времени | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом). | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения поворота упором.  ***Мальчики:***  «5»-16.00;  «4»-17.00;  «3» - 18.30;  ***Девочки:***  «5»-18.00;  «4»-19.00;  «3»-20.00; | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом) | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъём  ***Мальчики:***  «5»-16.00;  «4»-16.00;  «3»-17.30;  ***Девочки:***  «5»-17.00;  «4»-18.00;  «3»-19.00; | Комплекс 3 |  |  |
| 5 | ***Спортивные игры*** | Баскетбол | 16 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники броска одной рукой от плеча | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Комплекс 3 |  |  |
| 6 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 6 | Комбинированный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег 2000м (мальчики), 1500 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь** бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочка) | Бег  ***Мальчики*** –  «5» - 9,00;  «4» - 9,30;  «3» - 10,00;  ***Девочки –***  «5» - 7,30;  «4» - 8.00;  «3» - 8.30; | Комплекс 4 |  |  |
| 7 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Комбинированный | Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 60 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 9,3;  «4» - 9,6;  «3» - 9.8;  ***Девочки –***  «5» - 9,5;  «4» - 9.8;  «3» - 10,0; | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту, метание малого мяча | 2 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность | Оценка техники прыжка в высоту, метания:  ***Мальчики*** –  «5» - 35 м;  «4» - 30 м;  «3» - 28 м;  ***Девочки –***  «5» - 28 м;  «4» - 24 м;  «3» - 20 м; | Комплекс 4 |  |  |