

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 41

Принято

Заместитель директора по УВР

 М.Р.Манукова

«28» 08 2023г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 41

 Э.К.Цебоева

«28» 08 2023г.

Согласовано

Руководитель МО учителей

 Ж.Б.Годжиева

«25» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2023-2024 уч. г.

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЕ

7- 9 КЛАСС

Учитель физической культуры:
Реутовский Вадим Валерьевич

Владикавказ
2023-2024 уч.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для V-IX классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа разработана с учетом национально-регионального компонента.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования

школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»*, *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*, *«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»*.

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, нацеленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в

программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема *«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы.

Для создания условий учителям физической культуры в реализации национально-регионального компонента, творческих программ, инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (60 ч) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта раздел «Лыжные гонки» заменён на углублённое изучение содержания раздела «Лёгкой атлетики» и «Спортивные игры».

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов 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;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания

индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных Физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий Физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из

четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметные результаты:

- 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;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от

норм) поведения.

в области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду-

ального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного

инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

в области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.
Организуемые команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из

числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на колене с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге «ласточка»; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время

передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладно-ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъем и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика. *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе с учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоко приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с

увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно - интервального метода.

Национально – региональный компонент включает в себя национальные виды спорта и национальные подвижные игры.

5-6 классы

«Гаккарис», «отгадай», «Ямочки», «Журавли», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки».

7-9 классы

«Буг к реке», «Журавли», «Перетягивание на поясах», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки».

Список литературы:

1. Физическая культура 5-9 кл. Примерные программы основного общего образования. Стандарты 2 го поколения.
2. Физическая культура. Рабочие программы 5-9классы. Автор В.И.Лях. Москва. Просвещение 2012г.
3. Физическая культура. Рабочие программы 5-9классы. Автор А.П.Матвеев Москва. Просвещение 2012г.
4. Методика проведения осетинских народных игр. Автор С.Г.Гагиев. Владикавказ «Ир» 1994г.

№ п/п	Вид программного материала 5-9 классы	Кол-во учебных часов на год	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1.	<u>Знаний о физической культуре</u>	В течение года				
2.	<u>Физическое совершенствование</u>	105				
2.1	<i>«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»</i>					
2.2	- Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	40	5		30	5
2.3	- Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
2.4	- Легкая атлетика	16	8			8
2.5	- Кроссовая подготовка	12	6			6
2.6	<i>«Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».</i>	6	3			3
2.7	<i>Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).</i>	6	2	2		2
2.8	<i>ГТО</i>	7	3	1		3
	<u>Итого</u>	105	27	21	30	27

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ.

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения
1.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Обучение технике спринтерского бега. Повторение техники прыжков в длину с места.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Повторить инструктаж по Т.Б.	
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Прыжки.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега. Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.).	Корректировка техники бега.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.	
3.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 900 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
4.	Спринтерский бег. Прыжки.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м по 2-3 попытки). Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Иметь представление о технике отталкивания в прыжках.	Упражнения на пресс.	

				Спортивные игры.			
5.	Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
6.	Спринтерский бег.	Контроль знаний и умений.	1	Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.	
7.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств.	Корректировка техники бега.	Упражнения на осанку.	
8.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега 60 м на результат (2 попытки). Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	М. Д. «5» - «4» - «3»-	Упражнения на пресс.	
9.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых	1	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование	«5»-без ошибок; «4»-недостаточный мах руками во время	Упражнения на пояс нижних	

		способностей.		бега на выносливость. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	отталкивания; недостаточная амплитуда движений рук во время разбега; «3»-непопадание на брусок, отсутствие вертикального положения туловища на последних двух шагах; последний шаг растянут; преждевременное подтягивание толчковой ноги после отталкивания.	конечностей.	
10.	Прыжки. Метание мяча.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Обучение метанию мяча на дальность. Обучение технике эстафетного бега. Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д. «5» - «4» - «3»-	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
11.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники движения предплечья метаемой руки. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Иметь представление о прыжках в высоту.	Упражнения на осанку.	
12.	Метание.	Контроль	1	Контроль техники прыжка в высоту.	«5»-без ошибок;	Упражнения	

		скоростно-силовых способностей.		Совершенствование техники эстафетного бега. Повторение метания мяча с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	«4»- постановка стоп с разворотом носков; недостаточная амплитуда маха ногой в отталкивании; недостаточный поворот туловища над планкой; «3»- недостаточная длина последних шагов; остановка перед отталкиванием; сильный наклон туловища вперед во время отталкивания; отсутствие «приседа» на последних двух шагах.	на пресс.	
13.	Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1x1 м. с расстояния 8м. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Иметь представление о метании в цель.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
14.	Метание.	Развитие координационных	1	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1x1 м.	Выполнять бросок мяча, строго	Упражнения на пояс верхних	

		способностей.		с расстояния 8м. Совершенствование бега на выносливость.	соблюдая технику.	конечностей.	
15.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1	Контроль бега на выносливость (1000 м). Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры)	М. Д. «5» - «4» - «3»-	ОФП	
16.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств.	Корректировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
17.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность.	Упражнения на осанку.	
18.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники разбега, ритма разбега и отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Совершенствование бега на выносливость.	Уметь демонстрировать выполнение хлесткого движения всей метаемой руки.	Упражнения на пресс.	
19.	Прыжки.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие	Уметь демонстрировать выполнение техники прыжка в длину с разбега	ОФП	

				физических качеств (спортивные игры).	способом «согнув ноги».		
20.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Бег 60 м на результат (повторная сдача норматива). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств.	М. Д. «5» - «4» - «3»-	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
21.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости.		Упражнения на осанку.	
22.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д.	ОФП.	
23.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания мяча. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости.	«5»-без ошибок; «4»- недостаточно замаха в и.п.; постепенное выполнение замаха (на одном шаге); укороченная амплитуда движений; «3»- неправильное и.п.; чрезмерное сгибание правой руки и низкое	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

					пронесение ее сбоку у плеча; неправильное держание мяча; вес тела не переносится на впереди стоящую ногу; отведение локтя в сторону в момент хлеста кистью, рука впереди плеча; выполнение действия толчка за счет движения рук (движение руки начинается раньше, чем таза или туловища).		
24.	Метание.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль метания мяча на результат. Обучение технике преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д. «5» - 37 24 «4» - 30 21 «3» - 23 17	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
25.	Челночный бег.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение челночного бега 3X10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать технику челночного бега.	ОФП.	
26.	Челночный	Контроль	1	Контроль челночного бега 3x10 м.	М.	Упражнения	

	бег.	координационных способностей.		Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Д. «5» - 4,9 5,0 «4» - 5,5 5,7 «3» - 6,0 6,2	на пресс.	
27.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол).	1	Повторение изученных в 7 классе технических приемов (стойки, перемещения, остановки, повороты). Обучение технике ловли мяча «2 шага, бросок». Обучение индивидуальным защитным действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	Знать историю возникновения игры в баскетбол.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
28.	Баскетбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование технических приемов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники движений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
29.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники движений.	ОФП.	
30.		Контроль знаний и умений.	1	Контроль технических приемов (стойки, перемещений, остановок, поворотов). Обучение передачам во встречных колоннах в движении, броскам мяча в движении. Совершенствование техники ловли мяча «2	Корректировка техники исполнения.	Упражнения на пресс.	

				шага, бросок». Развитие физических качеств (учебная игра).			
31.	Баскетбол.	Развитие оперативного мышления.	1	Обучение технике подбора мяча. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование передач во встречных колоннах в движении, бросков мяча в движении. Развитие физических качеств.	Демонстрировать навыки игровых приемов.	Упражнения на осанку.	
32.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники ловли мяча «2 шага, бросок. Обучение технике бросков мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники движений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
33.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники исполнения.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
34.		Контроль знаний и умений.	1	Контроль техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Развитие	Уметь демонстрировать технические элементы.	ОФП.	

				физических качеств (учебная игра).			
35.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники подбора мяча. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники исполнения.	Упражнения на пресс.	
36.		Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
37.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение сочетанию техники перемещений, сочетанию технических приемов: ведения, передач, бросков. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
38.		Контроль оперативного мышления.	1	Контроль техники подбора мяча. Обучение быстрому прорыву в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
39.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Обучение технике броска с дальней дистанции. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	

40.		Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники перемещений.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
41.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль вырывания и выбивания мяча. Обучение технике сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.	
42.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение технике штрафного броска. Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники перемещений.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
43.		Развитие скоростных способностей.	1	Обучение взаимодействию в нападении в двойках Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
44.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники штрафного броска. Обучение тактическим действиям, персональной	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

				защите по всей площадке.			
45.		Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники штрафного броска. Обучение технике личной защиты (противодействие ведению, передаче). Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на осанку.	
46.		Развитие скоростных способностей.	1	Обучение быстрому прорыву в трех. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники личной защиты (противодействие ведению, передаче). Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
47.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники штрафного броска. Совершенствование быстрого прорыва в трех. Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
48.		Развитие оперативного мышления.	1	Обучение организации тактических действий быстрого прорыва 5х5. Обучение технике овладения мячом после броска соперника. Совершенствование индивидуальных защитных действий, противодействия броску в кольцо.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.	
49.	Основы знаний.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение технике прыжков через скамейку. Обучение технике лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на гибкость.	

50.	Гимнастика с элементами акробатики.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники прыжков через скамейку. Обучение технике лазанья по наклонной скамейке (продолжение). Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
51.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение технике общеразвивающих упражнений с мячами (теннисными). Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на гибкость.	
52.		Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование технике общеразвивающих упражнений с мячами (теннисными). Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
53.		Развитие силовых способностей.	1	Обучение технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
54.		Контроль координационных способностей	1	Контроль техники лазанья по наклонной скамейке. Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на гибкость.	

55.		Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
56.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение технике кувырков вперед и назад. Обучение технике прыжка через гимнастического козла согнув ноги (козел в ширину). Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
57.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на гибкость.	
58.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Обучение гимнастическим комбинациям. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
59.		Развитие гибкости.	1	Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на гибкость.	
60.		Контроль гибкости.	1	Контроль техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	

61.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
62.		Контроль гибкости.	1	Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Контроль гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
63.	Основы знаний.	Развитие координационных способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Обучение технике высоко летящего мяча. Обучение технике верхней и нижней передач. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
64.	Волейбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
65.	Волейбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
66.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	

67.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение сочетанию упражнений. Совершенствование передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
68.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
69.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники передач. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
70.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники передач. Обучение приему мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
71.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники передач. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	

72.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
73.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение подаче и приему мяча в тройках. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
74.		Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники нижней прямой подачи. Совершенствование подачи и приема мяча в тройках. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
75.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение нападающему удару после набрасывания партнером. Совершенствование подачи и приема мяча в тройках. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
76.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Обучение приему мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Совершенствование сочетаний упражнений. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

77.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение передаче в прыжке. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
78.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
79.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль нападающего удара. Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
80.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
81.		Контроль координационных способностей.	1	Контроль передачи в прыжке. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
82.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

				900 м.).			
83.	Спринтерский бег. Прыжки.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м по 2-3 попытки). Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры.	Иметь представление о технике отталкивания в прыжках.	Упражнения на пресс.	
84.	Спринтерский бег.	Контроль знаний и умений.	1	Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.	
85.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега 60 м на результат (2 попытки). Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	М. Д. «5» - «4» - «3»-	Упражнения на пресс.	
86.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на выносливость. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	«5»-без ошибок; «4»-недостаточный мах руками во время отталкивания; недостаточная амплитуда движений рук во время разбега; «3»-непопадание на брусок, отсутствие	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

					вертикального положения туловища на последних двух шагах; последний шаг растянут; преждевременное подтягивание толчковой ноги после отталкивания.		
87.	Прыжки. Метание мяча.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Обучение метанию мяча на дальность. Обучение технике эстафетного бега. Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д. «5» - «4» - «3»-	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
88.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники движения предплечья метаемой руки. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Иметь представление о прыжках в высоту.	Упражнения на осанку.	
89.	Метание.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники эстафетного бега. Повторение метания мяча с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	«5»-без ошибок; «4»- постановка стоп с разворотом носков; недостаточная амплитуда маха ногой в отталкивании;	Упражнения на пресс.	

					недостаточный поворот туловища над планкой; «3»- недостаточная длина последних шагов; остановка перед отталкиванием; сильный наклон туловища вперед во время отталкивания; отсутствие «приседа» на последних двух шагах.		
90.	Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Иметь представление о метании в цель.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
91.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование бега на выносливость.	Выполнять бросок мяча, строго соблюдая технику.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
92.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1	Контроль бега на выносливость (1000 м). Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры)	М. Д. «5» - «4» - «3»-	ОФП	

93.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств.	Корректировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
94.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность.	Упражнения на осанку.	
95.	Прыжки.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОФП	
96.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Бег 60 м на результат (повторная сдача норматива). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств.	М. Д. «5» - «4» - «3»-	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
97.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости.		Упражнения на осанку.	

98.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д.	ОФП.	
99.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания мяча. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости.	«5»-без ошибок; «4»- недостаточно замаха в и.п.; постепенное выполнение замаха (на одном шаге); укороченная амплитуда движений; «3»- неправильное и.п.; чрезмерное сгибание правой руки и низкое пронесение ее сбоку у плеча; неправильное держание мяча; вес тела не переносится напереди стоящую ногу; отведение локтя в сторону в момент хлеста кистью, рука впереди плеча; выполнение действия толчка за	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

					счет движения рук (движение руки начинается раньше, чем таза или туловища).		
100.	Метание.	Контроль метания мяча на результат.	1	Контроль метания мяча на результат. Обучение технике преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д. «5» - 37 24 «4» - 30 21 «3»- 23 17	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
101.	Челночный бег.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение челночного бега 3X10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать технику челночного бега.	ОФП.	
102.	Челночный бег.	Развитие координационных способностей.	1	Контроль челночного бега 3x10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д. «5» - 4,9 5,0 «4» - 5,5 5,7 «3»- 6,0 6,2	Упражнения на пресс.	
103- 105	П/игры	Развитие двигательных качеств		Осетинские национальные игры.			

№ п/п	Наименование раздела программы	Элементы содержания	кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Вводный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	9 класс	
2		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		
3		Стартовый разгон. Финиширование. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
4		Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
5		Бег 60 м на результат Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	Учетный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9- «4»; 9,1-«3». Девочки: 9,1 - «5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	

6		<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. <i>История отечественного спорта.</i></p> <p>Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	Комплексный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		
7		<p>Прыжок в длину; техника метания малого мяча</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	Комплексный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	Оценка техники метания мяча	
8		<p>Прыжок в длину на результат.</p> <p>Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Учетный	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	<p>Мальчики: 420-400-380см.</p> <p>Девочки: 380-360-340см.</p>	
9		<p>Бег на средние дистанции</p> <p>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	1	Комплексный	Уметь пробегать дистанцию 2000 м		
10		<p>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат.</p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	1	Комплексный	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	<p>Мальчики: 8,30; 9,00; 9,20мин</p> <p>Девочки: 7,30; 8,30; 9,00мин</p>	
11	Спортивные игры	<p>Футбол. Стойки и перемещения футболиста</p> <p>бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощенным правилам</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		

12		<p>Футбол Удары по катящемуся мячу</p> <p>Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		
13		<p>Футбол Удары по летящему мячу</p> <p>Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		
14		<p>Футбол Оценка технико-тактических действий</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	Оценка технико-тактических действий	
15	Кроссовая подготовка	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. <i>Правила самоконтроля и гигиены.</i></p>	1	Комплексный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
16		<p>Равномерный бег, бег в гору</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
17		<p>Равномерный бег, бег в гору</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		

		беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.					
18		<p>Бег 15 минут, преодоление препятствий</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
19		<p>Бег 15 минут, преодоление препятствий</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
20		<p>Равномерный бег, бег под гору</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
21		<p>Равномерный бег, бег под гору</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
22		<p>Бег 20 минут, преодоление препятствий</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.</p>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		

23		Бег 20 минут, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
24		Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	1	Учетный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30	
25	Национальные осетинские игры	Национальная осетинская игра «Чехарда»	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть и знать правила п/игры.		
26		Национальная осетинская игра «Перетягивание веревкой»	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть и знать правила п/игры.		
27		Национальная осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть и знать правила п/игры.		

28 (1)	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
29 (2)		Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Изложение взглядов и отношений к физической</i>	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в		

		культуре, к ее материальным и духовным ценностям			висе		
30 (3)		<p>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
31 (4)		<p>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
32 (5)		<p>Висы. Оценка техники выполнения подъема переворотом</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом	
33 (6)		<p>Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	1	Учетный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Подтягивания в висе: мальчики - 10-8-6; поднятие ног в висе: девочки - 16-12-8	
34 (7)		<p>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладные упражнения Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.		

35 (8)		<p>Опорный прыжок. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Строевые упражнения.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	Совершение ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках		
36 (9)		<p>Строевые упражнения. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д).</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	Совершение ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках		
37 (10)		<p>Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.</p>	1	Совершение ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
38 (11)		<p>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла.</p>	1	Совершение ЗУН	Уметь выполнять строевые		

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.		е ЗУН	упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок		
39 (12)		Строевые упражнения. Оценка техники лазания по канату Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	Учетный	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату: 6 м - 12 с (мальчики)	
40 (13)		Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Изучение нового материала	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
41 (14)		Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
42 (15)		Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
43 (16)		Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинацию из		

		ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			акробатических элементов		
44 (17)		<p>Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).</p> <p>ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	1	Комплексный	<p>Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов</p>		
45 (18)		<p>Акробатика Оценка техники выполнения акробатических элементов</p> <p>Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	1	Учетный	<p>Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов</p>	Оценка техники выполнения акробатических элементов	
46 (19)	С/ игры	<p>Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.</p> <p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	Изучение нового материала	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы</p>		

47 (20)		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Совершение ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
48 (21)		Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Совершение ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	

49 (1)	Спортивные игры	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершение ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
50 (2)		Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершение ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
51 (3)		Волейбол. Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через	1	Совершение ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	

		3-ю зону. Развитие координационных способностей					
52 (4)		<p>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1	Совершен- ствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
53 (5)		<p>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1	Совершен- ствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
54 (6)		<p>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1	Совершен- ствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
55 (7)		<p>Волейбол Оценка техники выполнения нижней прямой подачи</p> <p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	

56 (8)	<p>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</p> <p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1	Соверше н- ствовани е ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
57 (9)	<p>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</p> <p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1	Соверше н- ствовани е ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
58 (10)	<p>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</p> <p>Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1	Соверше н- ствовани е ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
59 (11)	<p>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1	Соверше н- ствовани е ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
60	<p>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху</p>	1	Соверше н- ствовани	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в		

(12)		двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		е ЗУН	игре технические приемы		
61 (13)		Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство в ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
62 (14)		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Изучение нового материала	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
63 (15)		Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
64 (16)		Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со	1	Совершенство в ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		

		сменой мест. Учебная игра.					
65 (17)		<p>Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.</p>	1	Совершенство ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	
66 (18)		<p>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3*3. Учебная игра</p>	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
67 (19)		<p>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола</p>	1	Совершенство ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
68 (20)		<p>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.</p>	1	Совершенство ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
69 (21)		<p>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</p> <p>Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.</p>	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
70 (22)		<p>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</p> <p>Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.</p>	1	Совершенство ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		

					,		
71 (23)		<p>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.</p>	1	Совершенство ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
72 (24)		<p>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.</p>	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
73 (25)		<p>Баскетбол Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.</p>	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	
74 (26)		<p>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.</p>	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
75 (27)		<p>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.</p>	1	Комплексный "	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
76 (28)		<p>Национальная осетинская игра «Наездники и кони»</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная</p>	1	Комплексный	Уметь играть по правилам.		

		игра.					
77 (29)		Национальная осетинская игра «Борьба за флажки» Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра	1	Комплексный	Уметь играть по правилам.		
78 (30)		Национальная осетинская игра «Журавли» Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра	1	Комплексный	Уметь играть по правилам.		

79 (1)	Кроссовая подготовка 8ч.	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Комплексный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
80 (2)		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
81 (3)		Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
82		Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий	1	Совершенствование	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		

(4)		Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		ЗУН	минут		
83 (5)		Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
84 (6)		Бег по пересеченной местности Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
85 (7)		Бег по пересеченной местности Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
86 (8)		Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	1	Учетный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30мин	
87 (9)	Легкая ат- летика	Бег на средние дистанции Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комплекс- ный	Уметь бегать на дистанцию 2000 м		
88 (10)	10ч.	Бег на средние дистанции Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые	1	Комплекс- ный	Уметь бегать на дистанцию 2000 м		

		упражнения. Развитие выносливости					
89 (11)		Бег на результат 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Комплекс- ный	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30; 9,00; 9,20 Девочки: 7,30; 8,30; 9,00	
90 (12)		Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Вводный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
91 (13)		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Значение массажа и самомассажа Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
92 (14)		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Комплекс- ный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		
93 (15)		Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Комплекс- ный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		
94		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Учетный	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с	Мальчики: 8,6-5; 8,9-4; 9,1-3.	

(16)		Развитие скоростных качеств			максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	Девочки: 9,1-5; 9,3-4; 9,7-3	
95 (17)		<p>Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм		
96 (18)		<p>Прыжок в высоту. Отталкивание. Переход планки. Приземление.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм		
97 (19)		<p>Футбол. Удары по летящему мячу. Остановка катящегося мяча.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол</p>	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
98 (20)	Спортивные игры	<p>Футбол Удары по летящему мячу. Остановка катящегося мяча.</p> <p>Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол</p>	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
99 (21)		<p>Футбол. Оценка тактики игры</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники</p>	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре	Оценка тактики игры	

		перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот			технические приемы		
100 (22)		<p>Футбол. Тактика свободного нападения.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот</p>	1	Комплекс- ный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
101 (23)	Национальные осетинские игры	<p>Национальная осетинская игра «Борьба за флажки»</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра</p>	1	Комплекс- ный	Уметь играть по правилам.		
102 (24)		<p>Национальная осетинская игра «Журавли»</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра</p>	1	Комплекс- ный	Уметь играть по правилам.		
103 (25)	Нормативы ГТО	Развитие двигательных качеств	1	Комплекс- ный	Бег на короткие дистанции.		
104 (26)	Нормативы ГТО	Развитие двигательных качеств	1	Комплекс- ный	Прыжки и метание, офп.		
105 (27)	Нормативы ГТО	Развитие двигательных качеств	1	Комплекс- ный	Бег на длинные дистанции.		