

ГБС(К)ОУ школа-интернат «Преодоление»

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей

полит. цикла

Руководитель МО

Тридалова С.И.

Протокол № 1

«20» августа 2015 год

ПРОВЕРЕНО

Зам.директора по УВР

Ряхова Н.А.

[Подпись]

«20 августа» 2015 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБС(К)ОУ

школы-

интернат «Преодоление»

Директор

Иванов И.И.

«20 августа»

2015 год



Рабочая программа

По физической культуре
за курс 5-9 класса

составлена Тяжиловой В.В.

г. Самара

2015-2016 учебный год

Пояснительная записка

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Целью физического воспитания для всех ступеней системы образования является содействие всестороннему развитию личности учащегося средствами физической культуры.

Данная цель конкретизирована следующими задачами:

- формирование у учащихся идеала физически совершенной личности;
- включение их в активную физкультурную деятельность, направленную на физическое и духовное совершенствование, формирование здорового образа жизни;
- обучение учащихся необходимым знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование и закрепление гигиенических навыков.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников.

Содержание программы должно обеспечивать поэтапное формирование физической культуры личности. В V – IX классах повышается интерес учащихся к своим двигательным возможностям. В этом возрасте

изучаются умения и навыки, необходимые для самоконтроля и физического самосовершенствования, воспитываются физические качества, жизненно необходимые волевые и нравственные качества личности. Детей приобщают к занятиям спортом; ориентируют на здоровый образ жизни, разумную организацию свободного времени. На этой этапе формируется база физической культуры личности.

В V-IX классах вводится профилирование физического воспитания на виды спорта, такие как легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжный спорт и другие, требующие разносторонней физической подготовки учащихся. При этом необходимо соблюдение соотношения средств общей и специальной физической подготовки, обеспечивающее полноценное решение задач физического воспитания и выполнение всех учебных требований.

Упорядоченная последовательность учебных требований знаниям, двигательным умениям и навыкам, уровню физической подготовленности, перечень задач излагаются в программе в соответствии с основополагающими закономерностями физического воспитания, и учетом возрастных особенностей учащихся.

На каждом уроке необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров.

Директор, учителя и медицинские работники школы обязаны постоянно заботиться о систематическом и строгом соблюдении мер по предупреждению травматизма. Учитель должен выполнять все методические требования к построению и проведению урока, обучать учащихся приемам самостраховки и помощи, не допускать их переутомления, требовать выполнения санитарно-гигиенических требований и норм в местах занятий и правил техники безопасности при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием, поддерживать дисциплину.

На уроках физической культуры учащиеся должны заниматься в спортивной одежде и обуви. Учащиеся, временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья, обязаны присутствовать на уроках физической культуры и выполнять посильные задания учителя: помогать в судействе, подготавливать мелкий инвентарь и т.п.

МЕТОДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группы ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской группы рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 45-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Школьники специальной медицинской группы занимаются физической культурой по специальной программе 3 раза в неделю по 45 минут. В порядке исключения, там, где для таких занятий нет условий, учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.

Уровень физической подготовленности к окончанию школы

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	Без учета времени	Без учёта времени
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	Без учёта времени	Без учёта времени
	Бег на 2000 м, мин	—	—
	Бег на 1000 м, мин	—	—
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Уровень физической подготовленности учащихся

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для себя.

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

V класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика: два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге; "полушпагат"; "мост" (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

Легкая атлетика: низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 1 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге.

Лыжная подготовка: Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 2,5 км.

Элементы спортивных игр:*баскетбол*(стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места); *пионербол*(стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча);

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

VI класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика: освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); "полушпагат" с опорой руками (девочки); преодоление горизонтальных препятствий.

Элементы спортивных игр: *баскетбол* (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча от плеча после ведений); *пионербол* (перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу на месте).

Легкая атлетика: бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Лыжная подготовка: одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

Кросс: до 1 км

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече.

Элементы спортивных игр: *баскетбол* (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); *волейбол* (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку).

Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 1000 м, прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете, прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки, метание малого мяча на дальность с разбега, в цель, преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием» и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

VIII класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для

самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек. Правила одной из спортивных игр. Правила одной из подвижных игр на местности.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика: длинный кувырок, стойка на лопатках, мост.

Спортивные игры:*баскетбол* (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбивание мяча, двухсторонняя игра); *волейбол* (многократные передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая передача, учебная игра);

Легкая атлетика: старт из положения лежа. Бег с переменной скоростью до 2 км. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» – подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча. Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Кросс: бег в гору и под гору, преодоление препятствий, бег с изменением темпа, бег до 1.5 км.

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонка с выбыванием» и др.

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовой выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

IX класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования

физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Требования к двигательным навыкам и умениям:

Гимнастика: стойка на лопатках; поворот в полуприседе на скамейке, мини-комплекс ритмической гимнастики.

Спортивные игры:*баскетбол* (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); *волейбол* (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя, обманные движения с уходом в сторону, двусторонняя игра.

Легкая атлетика: низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 2 км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием.

Лыжная подготовка: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 4 — 5 км.

Кросс: бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 2 км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИМ БАЗОВУЮ ШКОЛУ

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в

длину и высоту, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр. Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий. Владеть основными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки.

5 –е классы

Всего: 102 часа, в неделю: 3 часа.

Учитель: Томилова Вера Васильевна

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	ДАТА	
		5а	5б
1	2	3	4
1.	I четверть Правила т/б на уроках по легкой атлетике. Ознакомить учащихся с задачами уроков в 5 классе. Повторить построение в шеренгу, в колонну по одному, по росту, перестроение из одной шеренги в две.		
2.	Повторить (кратко) правила поведения на уроках. Закрепить навыки перестроения из одной шеренги, колонны в две. Закрепить технику высокого старта. Провести контроль скоростной подготовленности (бег 30 м с высокого старта). Повторить комплекс УГГ.		
3.	Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в две. Ходьба широким шагом. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ознакомить с ходьбой в различном темпе под звуковые сигналы. Совершенствовать технику высокого старта. Учить прыжкам в длину с короткого разбега. Подвижная игра «Пустое место».		
4.	Повторить ходьбу и бег с изменением частоты и длины шагов. Учить ходьбе в различном темпе под звуковые сигналы. Проверить на оценку технику высокого старта. Провести тестирование по прыжкам в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».		
5.	Бег в медленном темпе до 6 минут. Закрепить технику метания		

	малого мяча с места. Повторить игру «К своим флажкам».		
6.	Повторить перестроению из одной колонны в две. Учить технике медленного бега. Провести шестиминутный бег. Совершенствовать прыжок в длину с места. Подвижная игра.		
7.	Провести учет по метанию малого мяча на дальность. Провести круговую эстафету с этапом до 50 м. Совершенствовать навыки прыжка в длину с места. Разучить игру «Кто дальше бросит».		
8.	Закрепить технику и подбор темпа медленного бега. Провести учет по прыжкам в длину с места. Учить челночному бегу 3 x 10 м. Футбол с упрощенными правилами.		
9.	Закрепить технику движений руками и ногами в прыжках в длину с места. Провести краткую беседу о домашних заданиях по физической культуре. Футбол с упрощенными правилами.		
10.	Ознакомить с бегом в коридорчике из различных исходных положений. Провести учет по бегу 60 м с высокого старта. Учить челночному бегу 3 x 10 м. Футбол с упрощенными правилами.		
11.	Совершенствовать выносливость и темп бега до 8 мин. Учить бег в коридорчике из различных исходных положений. Провести учет по подтягиванию. Игры по выбору учащихся.		
12.	Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. Бег с высоким подниманием бедра. Бег 60 метров на скорость. Подвижная игра «Прыжки по полосам».		
13.	Учить технике челночного бега 3 x 10 м. Закрепить технику перешагивания через скамейки. Бегу с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.		
14.	Совершенствовать технику бега на скорость. Закрепить технику прыжков в длину с места. Совершенствовать технику челночного бега 3 x 10 м.		
15.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Совершенствовать технику ловли мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. Провести игру-эстафету с ведением мяча и передачей двумя руками.		
16.	Совершенствовать технику перемещения в стойке игрока. Учить ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от		

	плеча. Закрепить технику ведения мяча в низкой стойке. Провести эстафету с ведением мяча и бросками по кольцу.		
17.	Выполнить комплекс упражнений с предметами (мячи). Совершенствовать технику ведения мяча в низкой стойке. Ознакомить с ведением в средней стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		
19.	Продолжить изучать технику передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ознакомить с ведением мяча и изменением направления. Провести бег на выносливость до 8 мин. Подвижные игры по выбору учащихся.		
20.	Ознакомить детей с гигиеной повседневного быта. Повторить (с целью совершенствования) ведения мяча на месте и в движении с изменением направления с последующей передачей партнеру. Эстафеты с передачей мяча.		
21.	Рассказать о здоровом образе жизни. Как добиться хорошего здоровья, как стать сильным и крепким. Учить ведение мяча с передачей двумя руками от груди. Совершенствовать технику полосы препятствий. Игры – эстафеты с мячами.		
22.	Совершенствовать технику полосы препятствий. Учить передачи мяча изученными способами. Ведение мяча на месте и с изменением направления в движении на скорость. Учебная игра.		
23.	Ознакомить с режимом дня. Проверить технику ведения мяча с изменением направления на месте и в движении с последующей передачей двумя руками партнеру. Преодоление полосы препятствий. Провести игру по желанию учащихся.		
24.	Повторить режим дня ученика. Продолжить обучение техники бега на выносливость. Совершенствовать технику метания мяча в цель. Учебная игра в баскетбол.		
25.	Разучить комплекс УГГ. Учить технике метания мяча в цель. Учить с прыжки через скакалку. Подвижные игры-эстафеты		
26.	Учить комплекс УГГ. Совершенствовать технику метания мяча в цель. Учить прыжкам через скакалку. Подвижная игра по выбору учащихся.		
27.	Подвижные игры и эстафеты с мячами. Подведение итогов уроков за 1 четверть.		
	2 четверть		

1.	Провести краткую беседу о правилах техники безопасности во время занятий в гимнастическом зале. Повторить расчет на первый-второй перестроение в две шеренги. Повторить кувырок вперед, назад. Игры-эстафеты с набивными мячами до 1 кг.		
2.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Разучить комплекс УГГ. Закрепить кувырок назад в группировке, совершенствовать кувырок вперед. Повторить игру-эстафету с гимнастическими скакалками.		
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Учить лазанию по гимнастической стенке. Закрепить кувырки назад в группировке, совершенствовать кувырок вперед. Учить два-три кувырка вперед. Игра «Охотники и утки».		
4.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Разучить комплекс УГГ. Совершенствовать 2-3 кувырка вперед, мост. Провести командную игру с набивными мячами весом 1 кг.		
5.	Совершенствовать перестроения из одной колонны в четыре. Учить комплекс УГГ. Учить стойке на лопатках, мост из положения лежа. Совершенствовать 2-3 кувырка вперед. Пионербол.		
6.	Ознакомить с перестроением из колонны по два, по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Учить стойку на лопатках, мост. Закрепить порядок выполнения упражнений комплекса 2 УГГ. Учить лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях. Игра.		
7.	Учить перестроение из колонны по два, по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Учить комбинации из нескольких акробатических упражнений (стойки на лопатках, кувырок назад и два кувырка вперед). Провести игру с элементами лазания.		
8.	Проверить на оценку технику выполнения кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Совершенствовать висы на гимнастической стенке. Провести игру с включением в нее кувырков вперед и назад.		
9.	Учить упражнения для рук, ног, туловища на гимнастической скамейке. Повторить лазание по наклонной гимнастической скамейке лежа на животе. Учить перекаты в группировке с		

	последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Охотники и утки».		
10.	Учить ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через мячи. Проверить умения и навыки выполнения 2-3 кувырков вперед и стойке на лопатках. Совершенствовать перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру-эстафету с мячами.		
11.	Совершенствовать ходьбу на носках по рейке гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи. Учить комбинацию акробатических упражнений кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. Игра пионербол.		
12.	Учить перестроению в колонне. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Повторить перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру по желанию учащихся.		
13.	Совершенствовать перестроение в колонне. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Повторить перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру по желанию учащихся.		
14.	Выполнить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Ознакомить с преодолением полосы препятствий. Провести командную игру с бегом по гимнастическим скамейкам.		
15.	Учить комплекс упражнений в исходных положениях сидя и лежа на ковриках. Совершенствовать полосу препятствий. Закрепить лазание по гимнастической лестнице. Повторить командную игру на гимнастической скамейке.		
16.	Совершенствовать передвижение по диагонали, «змейкой». Учить шаги галопа в парах. Повторить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Лазание по наклонной скамейке. Провести контрольный шестиминутный бег.		
17.	Совершенствовать технику перемещения в стойке игрока. Учить ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от плеча. Закрепить технику ведения мяча в низкой стойке. Провести эстафету с ведением мяча и бросками по кольцу.		
18.	Совершенствовать технику перемещения в стойке игрока. Учить ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой.		

19.	Закрепить технику ведения мяча в низкой стойке. Провести эстафету с ведением мяча и бросками по кольцу.		
20.	Выполнить комплекс упражнений с предметами (мячи). Совершенствовать технику ведения мяча в низкой стойке и средней стойке. Ознакомить с ведением в средней стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		
21.	Провести учет по челночному бегу 3 x 10 м. Провести игры по заданию учителя и по выбору учащихся. Домашнее задание на зимние каникулы: соблюдение режима дня; прогулки на лыжах и катание на санках с гор; подготовка лыжного инвентаря для занятий в III четверти.		
	3 четверть		
1,2.	Кратко рассказать о значении занятий на лыжах и температурном режиме. Рассказать о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Учить длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге. Ознакомить со спуском в высокой стойке. Подвижные игры.		
3.	Повторить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Ознакомить с поворотом переступанием в движении. Продолжать обучение посадки лыжника и переносу массы тела в скользящем шаге. Игры.		
4,5.	Продолжать обучение согласованности движений рук и ног при постановке маховой ноги в скользящем шаге. Ознакомить с отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе. Учить с отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
6.	Совершенствовать отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Продолжать обучение техники ступающего шага. Подвижные игры.		
7,8.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Учить разгибанию рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Пройти в медленном темпе 1500 м.		
9.	Учить повороты переступанием в движении. Продолжать обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Повторить повороты на месте (направо и налево). Игры.		

10, 11.	Учить постановке палки на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Ознакомить с торможением «плугом». Пройти в медленном темпе 1000 м.		
12.	Учить с отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе. Подвижные игры.		
13, 14.	Совершенствовать движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Учить движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе.		
16.	Провести эстафету с этапом до 50 м с поворотами и касанием рукой плеча. Повороты на месте и в движении.		
17, 18.	Учить согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе и оценить технику их выполнения. Продолжать обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе. Пройти дистанцию 2000 м со средней скоростью.		
19.	Совершенствовать технику передвижения двухшажным попеременным ходом. Повторить повороты переступанием на месте. Игры-эстафеты.		
20, 21.	Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км. Свободное скольжение по лыжне.		
22.	Передвижение по диагонали, «змейкой». Учить шаги галопа в парах. Повторить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Ведение по прямой без сопротивления защитника в парах. Эстафеты с ведением и бросками по кольцу.		
23, 24.	Продолжать обучение передвижению по диагонали и «змейкой». Учить шаги галопа в парах. Закрепить комплекс общеразвивающих упражнений сидя и лежа на ковриках для укрепления осанки. Учить ведению мяча по прямой без сопротивления защитника в парах. Игры по выбору учащихся.		
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Игры		
26, 27.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры по выбору учащихся.		

28.	Стойки игрока. Учить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Учить передаче мяча сверху двумя руками на месте. Пионербол.		
29, 30.	Стойки игрока. Совершенствовать перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол.		
31.	Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками. Провести игру – эстафету с набивными мячами. Дать домашнее задание на весенние каникулы.		
	4 четверть		
1.	Правила т/б на уроках по легкой атлетике и в спортивном зале. Повторить построение в шеренгу, в колонну по одному, по росту, перестроение из одной шеренги в две. Ознакомить учащихся с простейшим комплексом упражнений. Учить прыжку в высоту. Провести игру «Успей взять кеглю».		
2.	Рассказать о видах и приемах закаливания. Учить рапорту учителю, приветствию. Повторить повороты кругом на месте. Разучить новый комплекс упражнений типа зарядки. Совершенствовать технику челночного бега. Провести игру «Смена сторон».		
3.	Повторить различные виды ходьбы, многоскоки, медленный бег. Спецбеговые упражнения. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Учить метанию в вертикальную цель. Игра «Вызов номеров».		
4.	Различные виды ходьбы, многоскоки, медленный бег. Прыжки в высоту с прямого разбега. Учить метанию в вертикальную цель. Игра «Вызов номеров».		
5.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой. Учить прыжкам через скакалку вперед и назад (девочки). Ознакомить с высоким стартом от 10 до 15 м. Провести командную игру с любым предметом.		
6.	Повторить с целью закрепления перестроения из одной шеренги в две. Провести учет умений и навыков в прыжках в высоту с прямого разбега, способом согнув ноги. Бег с ускорением до 30м. Игра по выбору учащихся.		
7.	Перестроению из одной шеренги в две после расчета на первый-второй. Учить медленному бегу до 10 минут.		

	Спецбеговые упражнения. Учить прыжкам в длину с места. Совершенствовать многоскоки (до 8 прыжков). Провести игру по выбору учащихся.		
8.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой. Учить прыжкам через скакалку вперед и назад (девочки). Учить технике разбега в три шага в прыжках в высоту. Провести командную игру с любым предметом. Повторить бег в умеренном темпе.		
9.	Совершенствовать технику медленного бега. Учить спецбеговые упражнения. Прыжкам в длину с места. Игры по выбору учащихся.		
10.	Совершенствовать строевые и общеразвивающие упражнения пройденные на предыдущих уроках. Преодоление полосы препятствий. Игра: «Вызов номеров».		
11.	Продолжить обучения упражнений со скакалкой. Скоростной бег до 40 м. Метание малых мячей в горизонтальную цель. Игры.		
12.	Ходьба, медленный бег, перестроение из одной шеренги в две. Выполнить комплекс упражнений УГГ. Учить броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. Провести тренировку в подтягивании (мальчики - из вися).		
13.	Разучить комплекс упражнений в исходных положениях сидя и лежа на полу. Совершенствовать броски набивного мяча из-за головы, ознакомить с бросками снизу вперед-вверх. Провести игру по выбору учащихся.		
14.	Совершенствовать бег на скорость до 60м. Учить многоскоки с ноги на ногу (до 8 прыжков). Броски набивного мяча снизу и из-за головы.		
15.	Бег на короткие дистанции. Совершенствовать прыжок в длину с места и разбега. Учить подтягиванию из вися. Подвижные игры, эстафеты.		
16.	Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег. Учить метанию теннисного мяча на дальность. Тестирование на гибкость.		
17.	Медленный бег до 8 мин. Совершенствовать координацию движений в прыжках в длину с места и разбега. Учить метанию теннисного мяча на дальность. Игры по выбору учащихся.		
18.	Медленный бег до 10 мин. Провести учет полосы препятствий. Провести игру по выбору учащихся		

19, 20.	Ходьба с изменением скорости, медленный бег, дыхательные упражнения после бега. Совершенствовать метание мяча на дальность с места. Провести учет по прыжкам в длину с места. Провести встречную эстафету.		
21.	Разучить комплекс УГГ для выполнения дома. Продолжить обучение метанию мяча на дальность. Провести эстафету.		
22.	Совершенствовать метание мяча на дальность с места. Провести встречную эстафету между двумя командами (с этапом до 30 м) с передачей эстафетной палочки.		
23.	Выполнить наклоны вперед из положения сидя на полу. Провести учет по прыжкам в длину с места. Провести учет по бегу 60 . Игры по выбору учащихся.		
24.	Совершенствовать технику движений при выполнении комплекса УГГ. Провести командную игру – эстафету с ведением и передачей мячей.		
25.	Ходьба с изменением скорости, медленный бег, дыхательные упражнения после бега. Провести учет по бегу 60 м. Провести встречную эстафету.		
26.	Провести учет по шестиминутному бегу. Провести беседу с учащимися: «О правилах приема воздушных и солнечных ванн летом», «О правилах поведения во время купания в открытых водоемах».		
27.	Разучить комплекс УГГ для выполнения дома. Провести эстафету.		

6 –е классы

№ п/п	СО Д Е Р Ж А Н И Е	ДАТА	
		6а	6б
1	2	3	4
1.	I четверть Правила т/б на уроках по легкой атлетике. Ознакомить учащихся с задачами уроков в 6 классе. Повторить построение в шеренгу, в колонну по одному, по росту, перестроение из одной шеренги в две. Ознакомить учащихся с новым комплексом упражнений УГГ.		
2.	Повторить (кратко) правила поведения на уроках. Закрепить навыки перестроения из одной шеренги, колонны в две.		

	Повторить комплекс УГГ. Закрепить технику высокого старта. Провести контроль скоростной подготовленности (бег 30 м с высокого старта).		
3.	Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в две. Ходьба широким шагом. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ознакомить с ходьбой в различном темпе под звуковые сигналы. Повторить бег с изменением длины и частоты шагов. Совершенствовать технику высокого старта. Провести учет по бегу 30 м. Учить прыжкам в длину с места. Подвижная игра.		
4.	Повторить ходьбу и бег с изменением частоты и длины шагов. Учить ходьбу в различном темпе под звуковые сигналы. Провести тестирование по прыжкам в длину с места. Подвижная игра.		
5.	Бег в медленном темпе до 12 минут. Учить метание мяча с разбега. Закрепить технику метания малого мяча с места. Игра.		
6.	Учить технике медленного бега. Совершенствовать прыжок в длину с места. Подвижная игра.		
7.	Провести учет по метанию малого мяча на дальность. Провести круговую эстафету с этапом до 100 м. Совершенствовать навыки прыжка в длину с места. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
8.	Медленный бег. Провести учет по прыжкам в длину с места. Учить челночному бегу 3 x 10 м. Футбол с упрощенными правилами.		
9.	Закрепить технику движений руками и ногами в прыжках в длину с места. Провести краткую беседу о домашних заданиях по физической культуре. Футбол с упрощенными правилами.		
10.	Бег в коридорчике из различных исходных положений. Закрепить технику и подбор темпа медленного бега. Провести учет по бегу 60 м с высокого старта. Учить челночному бегу 3 x 10 м. Футбол с упрощенными правилами.		
11.	Совершенствовать выносливость и темп бега до 10 мин. Учить бег в коридорчике из различных исходных положений. Провести учет по подтягиванию. Игры по выбору учащихся.		
12.	Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.		

13.	Учить технике челночного бега 3 x 10 м. Закрепить технику перешагивания через скамейки. Бегу с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.		
14.	Совершенствовать технику бега на скорость. Закрепить технику прыжков в длину с места. Челночный бег.		
15.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Совершенствовать технику ловли мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. Провести игру-эстафету с ведением мяча и передачей двумя руками.		
16.	Совершенствовать технику перемещения в стойке игрока. Учить ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от плеча. Введение мяча в низкой стойке. Провести эстафету с ведением мяча и бросками по кольцу.		
17.	Совершенствовать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		
18.	Совершенствовать технику ведения мяча быстрым шагом в низкой и средней стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		
19.	Продолжить изучать технику передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ознакомить с ведением мяча и изменением направления. Подвижные игры по выбору учащихся.		
20.	Ознакомить детей с гигиеной повседневного быта. Повторить (с целью совершенствования) ведения мяча на месте и в движении с изменением направления с последующей передачей партнеру. Эстафеты с передачей мяча.		
21.	Рассказать о здоровом образе жизни. Как добиться хорошего здоровья, как стать сильным и крепким. Учить ведение мяча с передачей двумя руками от груди. Совершенствовать технику полосы препятствий. Игры – эстафеты с мячами.		
22.	Совершенствовать технику полосы препятствий. Учить передачи мяча изученными способами. Ведение мяча на месте и с изменением направления в движении на скорость. Учебная игра.		
23.	Ознакомить с режимом дня. Преодоление полосы препятствий. Провести игру по желанию учащихся.		
24.	Повторить режим дня ученика. Ловля и передача мяча двумя		

	руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге). Учебная игра в баскетбол.		
25.	Прыжки через скакалку. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге). Учебная игра в баскетбол.		
26.	Прыжки через скакалку. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра.		
27.	Прыжки через скакалку. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения. Учебная игра. Подведение итогов уроков за 1 четверть.		
	2 четверть		
1.	Провести краткую беседу о правилах техники безопасности во время занятий в гимнастическом зале. Повторить расчет на первый-второй перестроение в две шеренги. Повторить кувырок вперед, назад. Игры-эстафеты с набивными мячами до 1 кг.		
2.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Разучить комплекс УГГ. Закрепить кувырок назад в группировке, совершенствовать кувырок вперед. Повторить игру-эстафету с гимнастическими скакалками.		
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Закрепить кувырки назад в группировке, совершенствовать кувырок вперед. Учить два-три кувырка вперед. Игра.		
4.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре. Совершенствовать 2-3 кувырка вперед, мост. Провести командную игру с набивными мячами весом 1 кг.		
5.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Стойка на лопатках, мост, из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед. Пионербол.		
6.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Стойка на лопатках, мост, из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед. Лазание по гимнастической лестнице. Игры.		
7.	Перестроение из колонны по два, по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Учить комбинации из нескольких акробатических упражнений (стойки на лопатках, кувырок назад и два кувырка вперед). Провести игру с элементами лазания.		

8.	Проверить на оценку технику выполнения кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Совершенствовать висы на гимнастической стенке. Провести игру с включением в нее кувырков вперед и назад.		
9.	Учить упражнения для рук, ног, туловища на гимнастической скамейке. Повторить лазание по наклонной гимнастической скамейке лежа на животе. Учить перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Охотники и утки».		
10.	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через мячи. Совершенствовать перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру-эстафету с мячами.		
11.	Совершенствовать ходьбу на носках по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через мячи. Учить комбинацию акробатических упражнений кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. Игра пионербол.		
12.	Учить строевой шаг, перестроение в колонне. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Повторить перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру по желанию учащихся.		
13.	Совершенствовать перестроение в колонне. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Повторить перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру по желанию учащихся.		
14.	Выполнить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Ознакомить с преодолением полосы препятствий. Провести командную игру с бегом по гимнастическим скамейкам.		
15.	Учить комплекс упражнений в исходных положениях сидя и лежа на ковриках. Совершенствовать полосу препятствий. Закрепить лазание по гимнастической лестнице. Повторить командную игру на гимнастической скамейке.		
16.	Совершенствовать передвижение по диагонали, «змейкой». положениях сидя и лежа на полу. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторить комплекс ОРУ скамейке. Провести контрольный шестиминутный бег.		
17.	Совершенствовать технику перемещения в стойке игрока. Учить ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от		

	<p>плеча. Закрепить технику ведения мяча в низкой стойке. Провести эстафету с ведением мяча и бросками по кольцу..</p>		
18.	<p>Совершенствовать технику перемещения в стойке игрока. Учить ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от плеча. Закрепить технику ведения мяча в низкой стойке. Провести эстафету с ведением мяча и бросками по кольцу.</p>		
20.	<p>Выполнить комплекс упражнений с предметами (мячи). Совершенствовать технику ведения мяча в низкой стойке и средней стойке. Ознакомить с ведением в средней стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.</p>		
21.	<p>Провести учет по челночному бегу 3 x 10 м. Провести игры по заданию учителя и по выбору учащихся. Домашнее задание на зимние каникулы: соблюдение режима дня; прогулки на лыжах и катание на санках с гор; подготовка лыжного инвентаря для занятий в III четверти.</p>		
	<p>3 четверть</p>		
1,2.	<p>Кратко рассказать о значении занятий на лыжах и температурном режиме. Рассказать о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Учить длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге. Ознакомить со спуском в высокой стойке. Подвижные игры.</p>		
3.	<p>Повторить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Ознакомить с поворотом переступанием в движении. Продолжать обучение посадки лыжника и переносу массы тела в скользящем шаге. Игры.</p>		
4,5.	<p>Ознакомить с движением маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Ознакомить с движением туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Свободное скольжение по лыжне.</p>		
6.	<p>Продолжать обучение техники ступающего шага. Подвижные игры.</p>		
7,8.	<p>Учить движению маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног и опорой на палки в подъеме ступающим шагом.</p>		
9.	<p>Учить повороты переступанием в движении. Продолжать обучение согласованности движений рук и ног в</p>		

	попеременном двухшажном ходе. Повторить повороты на месте (направо и налево). Игры.		
10, 11.	Учить постановке палки на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Учить опоре на палку в подъеме ступающим шагом. Пройти в медленном темпе 1000 м		
12.	Учить движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Подвижные игры.		
13, 14.	Учить разгибанию руки и движению ее за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
16.	Провести эстафету с этапом до 50 м с поворотами и касанием рукой плеча. Повороты на месте и в движении.		
17, 18.	Учить согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Продолжать обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе. Пройти дистанцию 2000 м со средней скоростью.		
19.	Совершенствовать технику передвижения двухшажным попеременным ходом. Повторить повороты переступанием на месте. Пройти дистанцию 2000 м.		
20, 21.	Пройти дистанцию 1000 м со средней скоростью. Игры.		
22.	Учить передвижение по диагонали, «змейкой». Учить шаги галопа в парах. Повторить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Ведение без сопротивления защитника в парах. Эстафеты с ведением и бросками по кольцу.		
23, 24.	Продолжать обучение передвижению по диагонали и «змейкой». Учить шаги галопа в парах. Закрепить комплекс общеразвивающих упражнений сидя и лежа на ковриках для укрепления осанки. Учить ведение без сопротивления защитника в парах. Игры по выбору учащихся.		
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Игры		
26, 27.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача		

	мяча сверху двумя рукам на месте. Игры по выбору учащихся.		
28.	Стойки игрока. Учить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Учить передаче мяча сверху двумя рукам на месте. Пионербол.		
29, 30.	Волейбол. Стойки игрока. Совершенствовать перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол.		
	4 четверть		
1.	Правила т/б на уроках по легкой атлетике и в спортивном зале. Повторить построение в шеренгу, в колонну по одному, по росту, перестроение из одной шеренги в две. Ознакомить учащихся с простейшим комплексом упражнений. Учить прыжку в высоту. Провести игру «Успей взять кеглю».		
2.	Рассказать о видах и приемах закаливания. Сдача рапорта учителю, приветствие. Повторить повороты кругом на месте. Совершенствовать технику челночного бега. Провести игру «Смена сторон».		
3.	Повторить различные виды ходьбы, многоскоки, медленный бег. Спецбеговые упражнения. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Совершенствовать метание в вертикальную цель. Игра.		
4.	Повторить различные виды ходьбы, многоскоки, медленный бег. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Учить метанию в вертикальную цель. Игра.		
5.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой. Учить прыжкам через скакалку вперед и назад (девочки). Учить технике разбега в три шага в прыжках в высоту. Совершенствовать технику высокого старта от 15 до 30 м. Провести командную игру с любым предметом.		
6.	Повторить с целью закрепления перестроения из одной шеренги, колонны в две. Провести учет умений и навыков в прыжках в высоту с прямого разбега, способом согнув ноги. Бег с ускорением до 30м. Игра по выбору учащихся.		
7.	Перестроение из одной шеренги, колонны в две после расчета на первый-второй. Учить медленному бегу до 10 минут. Провести игру по выбору учащихся.		

8.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой. Учить технике разбега в три шага в прыжках в высоту. Провести командную игру с любым предметом.		
9.	Медленный бег. Спецбеговые упражнения. Учить прыжкам в длину с разбега. Игры по выбору учащихся.		
10.	Совершенствовать строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Преодоление полосы препятствий. Проверить умения и навыки в прыжках в длину с разбега.		
11.	Продолжить обучение упражнений со скакалкой. Скоростной бег до 40 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание малых мячей в горизонтальную цель. Игры.		
12.	Ходьба, медленный бег, перестроение из одной шеренги в две. Выполнить комплекс упражнений УГГ. Учить броски набивного мяча (3 кг мальчики, 1 кг девочки) двумя руками из-за головы.		
13.	Учить технике прыжка в длину с разбега. Совершенствовать броски набивного мяча из-за головы, ознакомить с бросками снизу вперед-вверх. Подтягивание из виса. Провести игру по выбору учащихся.		
14.	Совершенствовать бег на скорость до 60м. Учить многоскоки с ноги на ногу (до 8 прыжков). Броски набивного мяча снизу и из-за головы. Игра в футбол с упрощенными правилами.		
15.	Бег на короткие дистанции. Совершенствовать прыжок в длину с места и разбега. Подвижные игры, эстафеты.		
16.	Учить технике бега на короткие дистанции, стартовому разбегу. Совершенствовать координацию движений в прыжках в длину с места и разбега. Учить метанию теннисного мяча на дальность.		
17.	Медленный бег до 8 мин. Совершенствовать координацию движений в прыжках в длину с места и разбега. Учить метанию теннисного мяча на дальность. Игры по выбору учащихся.		
18.	Медленный бег до 10 мин. Провести учет полосы препятствий. Провести игру по выбору учащихся.		
19, 20.	Ходьба с изменением скорости, медленный бег, дыхательные упражнения после бега. Провести учет по прыжкам в длину с места. Встречная эстафета.		

21.	Продолжить обучение метанию мяча на дальность. Провести учет по бегу на 60 м. Провести эстафету.		
22.	Метание мяча на дальность с места. Провести встречную эстафету между двумя командами (с этапом до 30 м) с передачей эстафетной палочки.		
23.	Выполнить наклоны вперед, из положения сидя на полу. Провести учет по прыжкам в длину с места. Игры по выбору учащихся.		
24.	Совершенствовать технику движений при выполнении комплекса УГГ. Провести командную игру – эстафету с ведением и передачей мячей.		
25.	Ходьба с изменением скорости, медленный бег, дыхательные упражнения после бега. Учить метанию мяча на дальность с места и разбега. Встречная эстафета.		
26.	Провести учет по шестиминутному бегу или бегу 1000 м без учета времени. Провести беседу с учащимися: «О правилах приема воздушных и солнечных ванн летом», «О правилах поведения во время купания в открытых водоемах».		
27.	Разучить комплекс УГГ для выполнения дома. Продолжить обучение метанию мяча на дальность. Бег на 30 и 60 м с низкого старта. Эстафеты.		

Классы: 7 -е

№ п/п	СО Д Е Р Ж А Н И Е	ДАТА	
		7а	7б
1	2	3	4
1.	I четверть Провести беседу о правилах безопасности на уроках по бегу прыжкам и метаниям, а также во время преодоления различных препятствий. Здоровый образ жизни и его составляемые. Познакомить с новым комплексом УГГ. Учить технике высокого старта.		
2	Закрепить технику высокого старта. Провести контроль скоростной подготовленности (бег 30 м с высокого старта).		

3.	Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в две. Ходьба широким шагом. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с изменением длины и частоты шагов. Совершенствовать технику высокого старта. Провести учет по бегу 30 м. Подвижная игра.		
4.	Бег 40 м с высокого старта. Проверить на оценку технику высокого старта. Провести тестирование по прыжкам в длину с места. Подвижная игра		
5.	Бег в медленном темпе до 12 минут. Учить метание мяча с двух шагов. Закрепить технику метания малого мяча с места.		
6.	Медленный бег. Совершенствовать прыжок в длину с места и 9-11 шагов. Подвижная игра.		
7.	Провести учет по метанию малого мяча на дальность. Провести круговую эстафету с этапом до 100 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
8.	Медленный бег. Провести учет по прыжкам в длину с места. Учить челночному бегу 3 x 10 м. Футбол с упрощенными правилами.		
9.	Закрепить технику движений руками и ногами в прыжках в длину. Провести краткую беседу о влиянии возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Футбол с упрощенными правилами.		
10.	Бег в коридорчике из различных исходных положений. Провести учет по бегу 60 м с высокого старта. Футбол с упрощенными правилами.		
11.	Совершенствовать выносливость и темп бега до 10 мин. Броски набивного мяча двумя руками снизу. Провести учет по подтягиванию. Игры по выбору учащихся.		
12.	Спецбеговые упражнения. Бег 60 метров на скорость. Прыжки в длину. Подвижная игра.		
13.	Учить технике челночного бега 3 x 10 м. Бегу с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Закрепить прыжки в длину разбега.		
14.	Совершенствовать технику бега на скорость. Закрепить технику прыжков в длину с места. Учить метанию мяча в цель с места и разбега.		
15.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами		

	бокoм, спиной и лицом вперед. Совершенствовать технику ловли мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. Учить ведению мяча в низкой стойке. Провести игру-эстафету с ведением мяча и передачей двумя руками.		
16.	Совершенствовать технику перемещения в стойке игрока. Учить ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от плеча. Закрепить технику ведения мяча в низкой стойке. Провести эстафету с ведением мяча и бросками по кольцу.		
17.	Совершенствовать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		
18.	Ведение мяча быстрым шагом в низкой и средней стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		
19.	Учить комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Повторить ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры по выбору учащихся.		
20.	Ознакомить детей с приемами определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Повторить (с целью совершенствования) ведения мяча на месте и в движении с изменением направления с последующей передачей партнеру. Эстафеты с передачей мяча.		
21.	Повторить приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Броски мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой. Совершенствовать технику полосы препятствий. Игры – эстафеты с мячами.		
22.	Полоса препятствий. Учить передачи мяча изученными способами. Ведение мяча на месте и с изменением направления в движении на скорость. Учебная игра.		
23.	Проверить технику ведения мяча с изменением направления на месте и в движении с последующей передачей двумя руками партнеру. Провести игру по желанию учащихся.		
24.	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге). Учебная игра в баскетбол.		
25.	Прыжки через скакалку. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге). Учебная игра в баскетбол.		

26.	Прыжки через скакалку. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра.		
27.	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра. Подведение итогов уроков за 1 четверть.		
	2 четверть		
1.	Провести краткую беседу о правилах техники безопасности во время занятий в гимнастическом зале. Повторить расчет на первый-второй перестроение в две шеренги. Повторить кувырок вперед, назад. Игры-эстафеты с набивными мячами до 1 кг.		
2.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Разучить комплекс УГГ. Закрепить кувырок назад в группировке, совершенствовать кувырок вперед. Повторить игру-эстафету с гимнастическими скакалками.		
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Закрепить кувырки назад в группировке, совершенствовать кувырок вперед. Учить два–три кувырка вперед. Игра.		
4.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре. Совершенствовать 2-3 кувырка вперед, мост. Ознакомить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Провести командную игру с набивными мячами весом 1 кг.		
5.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Учить комплекс УГГ. Учить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Два кувырка вперед слитно. Пионербол.		
6.	Учить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Учить комплекс УГГ. Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Два кувырка вперед слитно. Лазание по гимнастической лестнице. Игры.		
7.	Учить строевой шаг, перестроение из колонны по два, по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Учить комбинации из нескольких акробатических упражнений (стойки на лопатках, кувырок назад и два кувырка вперед).		

	Провести игру с элементами лазания.		
8.	Проверить на оценку технику выполнения кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Совершенствовать висы на гимнастической стенке. Провести игру с включением в нее кувырков вперед и назад.		
9.	Учить упражнения для рук, ног, туловища на гимнастической скамейке. Повторить лазание по наклонной гимнастической скамейке лежа на животе. Учить перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Охотники и утки».		
10.	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через мячи. Проверить умения и навыки выполнения 2-3 кувырков вперед и стойке на лопатках. Провести игру-эстафету с мячами.		
11.	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через мячи. Учить комбинацию акробатических упражнений кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. Игра пионербол.		
12.	Учить строевой шаг, перестроение в колонне. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Повторить перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру по желанию учащихся.		
13.	Совершенствовать перестроение в колонн. Повторить перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру по желанию учащихся.		
14.	Выполнить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Ознакомить с преодолением полосы препятствий. Провести командную игру с бегом по гимнастическим скамейкам.		
15.	Учить комплекс упражнений в исходных положениях сидя и лежа на ковриках. Совершенствовать полосу препятствий. Закрепить лазание по гимнастической лестнице. Повторить командную игру на гимнастической скамейке.		
16.	Совершенствовать передвижение по диагонали, «змейкой». Комплекс упражнений сидя и лежа на полу. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.		
17.	Учить комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Повторить ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.		

20.	Выполнить комплекс упражнений с предметами (мячи). Совершенствовать технику ведения мяча в низкой стойке и средней стойке. Ознакомить с ведением в средней стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		
21.	Провести учет по челночному бегу 3 x 10 м. Провести игры по заданию учителя и по выбору учащихся. Домашнее задание на зимние каникулы: соблюдение режима дня; прогулки на лыжах и катание на санках с гор; подготовка лыжного инвентаря для занятий в III четверти.		
	3 четверть		
1,2.	Кратко рассказать о значении занятий на лыжах и температурном режиме. Рассказать о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Учить длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге. Подвижные игры.		
3.	Повторить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Ознакомить с поворотом переступанием в движении. Продолжать обучение посадки лыжника и переносу массы тела в скользящем шаге. Игры.		
4,5.	Продолжать обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Ознакомить с отталкиванием ногой в одновременном двухшажном ходе. Продолжать обучение переходу из высокой стойки в низкую. Свободное скольжение по лыжне.		
6.	Продолжать обучение техники ступающего шага. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.		
7,8.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Игры по желанию учащихся.		
9.	Учить повороты переступанием в движении. Продолжать обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игры.		
10, 11.	Ознакомить с постановкой палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
12.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Подвижные игры.		
13,	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в		

14.	одновременном одношажном ходе. Учить переходу из низкой стойки высокую.		
16.	Провести эстафету с этапом до 50 м с поворотами и касанием рукой плеча. Свободное скольжение по лыжне.		
17, 18.	Учить согласованности рук и ног в одновременном одношажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
19.	Совершенствовать технику передвижения двухшажным попеременным ходом. Повторить повороты переступанием на месте. Игры-эстафеты.		
20, 21.	Контрольные нормативы на дистанции 2 км. Свободное скольжение по лыжне.		
22.	Повторить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Ведение мяча без сопротивления защитника в парах. Эстафеты с ведением и бросками по кольцу.		
23, 24.	Передвижению по диагонали и «змейкой». Закрепить комплекс общеразвивающих упражнений сидя и лежа на ковриках для укрепления осанки. Учить ведение мяча без сопротивления защитника в парах. Игры по выбору учащихся.		
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Игры		
26, 27.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя рукам на месте.		
28.	Стойки игрока. Учить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Учить передаче мяча сверху, двумя рукам на месте. Пионербол.		
29, 30.	Совершенствовать перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча с верху двумя рукам. Пионербол.		
1.	<p style="text-align: center;">4 четверть</p> <p>Правила т/б на уроках по легкой атлетике и в спортивном зале и на стадионе. Перестроение из одной шеренги в две. Ознакомить учащихся с простейшим комплексом упражнений.</p>		

	Учить прыжку в высоту. Провести игру «Успей взять кеглю».		
2.	Рассказать о видах и приемах закаливания. Сдача рапорта учителю, приветствие. Повторить повороты кругом на месте. Разучить новый комплекс упражнений типа зарядки. Совершенствовать технику челночного бега. Провести игру по выбору учащихся.		
3.	Виды ходьбы, многоскоки, медленный бег. Спецбеговые упражнения. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Совершенствовать метание в вертикальную цель. Игра.		
4.	Повторить различные виды ходьбы, многоскоки, медленный бег. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Учить метанию в вертикальную цель. Игра.		
5.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой. Учить прыжкам через скакалку вперед и назад (девочки). Учить технике разбега в три шага в прыжках в высоту. Провести командную игру с любым предметом.		
6.	Повторить с целью закрепления перестроения из одной шеренги, колонны в две. Провести учет умений и навыков в прыжках в высоту с прямого разбега, способом согнув ноги. Бег с ускорением до 30 м. Игра по выбору учащихся.		
7.	Перестроение из одной шеренги, колонны в две после расчета на первый-второй. Медленный бег. Спецбеговые упражнения. Бег 30 метров на скорость. Провести игру по выбору учащихся.		
8.	Упражнения со скакалкой. Учить технике разбега в три шага в прыжках в высоту. Провести командную игру с любым предметом.		
9.	Совершенствовать технику медленного бега. Учить спецбеговые упражнения. Учить прыжкам в длину с места. Игры по выбору учащихся.		
10.	Совершенствовать строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Преодоление полосы препятствий.		
11.	Упражнения со скакалкой. Скоростной бег до 40 м. Прыжки в длину. Игры.		
12.	Ходьба, медленный бег, перестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений. Броски набивного мяча (3 кг мальчики, 1 кг девочки) двумя руками из-за головы.		

13.	Учить технике прыжка в длину. Броски набивного мяча из-за головы, бросками снизу вперед-вверх. Подтягивание из виса.		
14.	Бег на скорость до 60м. Учить многоскоки с ноги на ногу (до 8 прыжков). Броски набивного мяча снизу и из-за головы. Игра в футбол с упрощенными правилами.		
15	Бег на короткие дистанции. Совершенствовать прыжок в длину с места и разбега. Учить подтягиванию из виса. Подвижные игры, эстафеты.		
16.	Бег на короткие дистанции, стартовый разбег. Учить метанию теннисного мяча на дальность. Тестирование на гибкость.		
17.	Медленный бег до 12 мин. Совершенствовать координацию движений в прыжках в длину с места и разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Игры по выбору учащихся.		
18.	Медленный бег. Учет полосы препятствий. Провести игру по выбору учащихся.		
19, 20.	Ходьба с изменением скорости, медленный бег, дыхательные упражнения после бега. Совершенствовать метание мяча на дальность с места. Учет по прыжкам в длину с места. Встречная эстафета.		
21.	Разучить комплекс УГГ для выполнения дома. Продолжить обучение метанию мяча на дальность. Провести эстафету.		
22.	Совершенствовать метание мяча на дальность с места. Провести встречную эстафету между двумя командами (с этапом до 30 м) с передачей эстафетной палочки.		
23.	Выполнить наклоны вперед, из положения сидя на полу. Провести учет по прыжкам в длину с места. Игры по выбору учащихся.		
24.	Провести учет по бегу на 60 м. Провести командную игру – эстафету с ведением и передачей мячей.		
25.	Ходьба с изменением скорости, медленный бег, дыхательные упражнения после бега. Учить метанию мяча на дальность с места и разбега. Встречная эстафета.		
26.	Шестиминутный бег. Провести беседу с учащимися: «О правилах приема воздушных и солнечных ванн летом», «О правилах поведения во время купания в открытых водоемах».		
27.	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов за год.		

Классы: 8-е

№ п/ п	СО Д Е Р Ж А Н И Е	ДАТА	
		8а	8б
1	2	3	4
	І четверть		
1.	Провести беседу о правилах безопасности на уроках по бегу прыжкам и метаниям, а также во время преодоления различных препятствий. Здоровый образ жизни. Учить технике низкого старта.		
2.	Техника низкого старта. Ускорение 3 х 20 метров. Провести контроль скоростной подготовленности (бег 30 м с низкого старта). Провести бег в медленном темпе (мальчики 1500 м, девочки 1000 м).		
3.	Техника низкого старта. Ускорение 3 х 20 метров. Повторить бег с изменением длины и частоты шагов. Учить прыжкам в длину с короткого разбега. Провести бег в медленном темпе (мальчики 1500 м, девочки 1000 м). Подвижная игра «Навстречу удочке».		
4.	Учить технике низкого старта. Ускорение 4 х 20 метров. Бег с изменением длины и частоты шагов. Учить прыжкам в длину с короткого разбега.		
5.	Учет бега на 30 – 60 метров. Бег 40 м с низкого старта. Проверить на оценку технику низкого старта. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра.		
6.	Учет техники низкого старта. Бег в медленном темпе. Учить метание малого мяча с двух шагов. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.		
7.	Учить технике медленного бега мальчики 1500 м, девочки 1000м. Совершенствовать прыжок в длину с места и 11 – 13 шагов. Совершенствовать технику метания малого мяча с 1 – 2 шагов. Подвижная игра «Наступление».		
8.	Техника низкого старта. Ускорение 3 х 20 метров. Повторить бег с изменением длины и частоты шагов. Учить прыжкам в длину с короткого разбега. Провести бег в медленном темпе (мальчики 1500 м, девочки 1000 м). Подвижная игра «Навстречу удочке».		

9.	Провести учет по метанию малого мяча на дальность с одного – двух шагов Техника низкого старта. Ускорение 3 x 20 метров. Учить прыжкам в длину с короткого разбега. Подвижная игра «Навстречу удочке».		
10.	Медленный бег мальчики 1500 м, девочки 1000 м. Футбол с упрощенными правилами.		
11.	Челночный бег 3 x 10 метров. Провести краткую беседу о влиянии возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Футбол с упрощенными правилами.		
12.	Медленный бег до 15 мин. Прыжки в длину. Футбол с упрощенными правилами.		
13.	Прыжки в длину с места. Провести учет по бегу 60 м с низкого старта. Футбол с упрощенными правилами.		
14.	Совершенствовать выносливость и темп бега до 15 мин. Броски набивного мяча двумя руками снизу. Игры по выбору учащихся.		
15.	Провести учет по подтягиванию. Броски набивного мяча. Игры по выбору учащихся.		
16.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Совершенствовать технику ловли мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками.		
17.	Совершенствовать технику ловли мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом вперед, со сменой места в направлении передачи.		
18.	Передачи мяча. Броски одной рукой от плеча с места. Выбор свободного места на получения мяча в игре 3 x 3 на один щит. Прыжки со скакалкой.		
19.	Сочетание приемов: а) ловля мяча на месте - ведение – остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола; б) выход – ловля в движении – передача мяча в двухшажном ритме. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах.		
20.	Сочетание приемов: а) ловля мяча на месте - ведение –		

	остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола; б) выход – ловля в движении – передача мяча в движении.		
21.	Прыжки на максимальную высоту в парах. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах.		
22.	Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах. Игра.		
23.	Эстафеты с набивными мячами. Сочетание приемов: а) ловля мяча на месте - ведение – остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола; б) выход – ловля в движении – передача мяча. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах.		
24.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой после передач в парах и тройках. Штрафной бросок, правила выполнения. Учебная игра «Школьный баскетбол». Серийные прыжки со скакалкой.		
25.	Выбивание мяча при ведении. Подвижная игра «Пройди защиту». Учебная игра 5 x 5 с дополнительными условиями. Прыжки с максимальной высотой отскока.		
26.	Эстафеты с преодолением препятствий. Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах в тройках. Выбор места защитником в игре на один щит. Прыжки с максимальной высотой отскока.		
27.	Рассказать о здоровом образе жизни. Как добиться хорошего здоровья, как стать сильным и крепким. Совершенствовать технику полосы препятствий. Игры – эстафеты с мячами.		
	2 четверть		
1.	Провести краткую беседу о правилах техники безопасности во время занятий в гимнастическом зале. Повторить расчет на первый-второй перестроение в две шеренги. Повторить кувырок вперед, назад. Игры-эстафеты с набивными мячами до 1 кг.		
2.	Повторить расчет на первый-второй перестроение в две шеренги. Повторить кувырок вперед, назад. Игры-эстафеты с набивными мячами до 1 кг.		

3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Кувырок назад, в упор, стоя, ноги врозь, кувырок вперед. Учить два–три кувырка вперед, назад. Игра.		
4.	Повороты в движении направо. Упражнения для развития гибкости. Кувырок назад, в упор, стоя, ноги врозь. Совершенствовать 2-3 кувырка вперед, мост. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Провести командную игру с набивными мячами весом 1 кг.		
5.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повороты в движении налево. Учить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Два кувырка вперед. Пионербол.		
6.	Учить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на развитие гибкости. Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Два кувырка вперед слитно. Лазание по гимнастической лестнице. Игры.		
7.	Учить строевой шаг, перестроение из колонны по два, по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Учить комбинации из нескольких акробатических упражнений (стойки на лопатках, кувырок назад и два кувырка вперед). Провести игру с элементами лазания.		
8.	Проверить на оценку технику выполнения кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Совершенствовать висы на гимнастической стенке. Провести игру с включением в нее кувырков вперед и назад.		
9.	Повторить строевые упражнения, изученные на предыдущих уроках. Учить упражнения для рук, ног, туловища на гимнастической скамейке. Длинный кувырок. «Мост» и поворот кругом в упор на колене. Упражнения на гибкость.		
10.	Повторить строевые упражнения: размыкание уступами. Длинный кувырок. «Мост» и поворот кругом в упор на колене. Упражнения на гибкость. Совершенствовать перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру-эстафету с мячами.		
11.	Выполнить строевые упражнения (зачет). Длинный кувырок.		

	«Мост» и поворот кругом в упор на колене. Упражнения на гибкость. Передачи мяча на месте и в движении.		
12.	Учить строевой шаг, перестроение в колонне. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Повторить перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру по желанию учащихся. Прыжки со скакалкой.		
13.	Совершенствовать перестроение в колонне. Выполнение акробатических упражнений на оценку. Провести игру по желанию учащихся.		
14.	Выполнение сочетаний приемов: выход – ловля мяча в движении – остановка в два шага – повороты вперед – передача. Нападение по принципу выбору свободного места в игре «массовый баскетбол». Прыжки с доставанием условных ориентиров.		
15.	Сочетание приемов: а) ловля мяча на месте - ведение – остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола; б) выход – ловля в движении – передача мяча. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах.		
16.	Сочетание приемов: а) ловля мяча на месте - ведение – остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола; б) выход – ловля в движении – передача мяча. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах.		
17.	Учить комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Повторить ведение мяча с изменением направления. Провести бег на выносливость до 8 мин. Подвижные игры по выбору учащихся.		
18.	Выполнить комплекс упражнений с предметами (мячи). Совершенствовать технику ведения мяча в низкой стойке и средней стойке. Ознакомить с ведением в средней стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		

19.	Выполнить комплекс упражнений с предметами (мячи). Совершенствовать технику ведения мяча в низкой стойке и средней стойке. Ознакомить с ведением в средней стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		
20.	Совершенствовать технику ведения мяча в низкой стойке и средней стойке. Ознакомить с ведением в средней стойке. Провести игру с применением изученных способов ведения, передачи и ловли мяча.		
21.	Провести учет по челночному бегу 3 x 10 м. Провести игры по заданию учителя и по выбору учащихся. Домашнее задание на зимние каникулы: соблюдение режима дня; прогулки на лыжах и катание на санках с гор; подготовка лыжного инвентаря для занятий в Шчетверти.		
	3 четверть		
1, 2.	Кратко рассказать о значении занятий на лыжах и температурном режиме. Рассказать о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Учить длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге.		
3.	Повторить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Ознакомить с поворотом переступанием в движении. Продолжать обучение посадки лыжника и переносу массы тела в скользящем шаге. Игры		
4, 5.	Обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Ознакомить с отталкиванием ногой в одновременном одношажном ходе Свободное скольжение по лыжне.		
6.	Продолжать обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе Свободное скольжение по лыжне.		
7, 8.	Продолжать обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Ознакомить с преодолением бугра и подъема скользящим шагом. Свободное скольжение по лыжне.		
9, 10.	Ознакомить подседаниюи разгибанию ноги в одновременном одношажном ходе. Продолжать обучение техники ступающего шага.		

11, 12.	Учить подседанию и разгибанию ноги в одновременном одношажном ходе. Учить сгибанию ног при преодолении бугра. Продолжать обучение техники ступающего шага. Подвижные игры.		
13, 14.	Одновременный одношажный ход. Продолжать обучение техники ступающего шага. Подвижные игры.		
15.	Учить подседанию и разгибанию ноги в одновременном одношажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
16, 17.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Учить быстрому разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.		
18.	Свободное скольжение по лыжне.		
19, 20.	Учить с согласованностью движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Учить быстрому разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Игры по желанию учащихся.		
21.	Совершенствовать согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
22, 23.	Ознакомить с постановкой палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Учить постановки палок на снег и приложении усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Свободное скольжение по лыжне.		
24.	Учить с постановкой палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Свободное скольжение по лыжне		
25, 26.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя рукам на месте. Игры по выбору учащихся.		
27.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя рукам на месте. Игры по выбору учащихся.		
28.	Ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча сверху		

29.	двумя руками на месте. Игры по выбору учащихся.		
30.	Учебная игра в волейбол. Подведение итогов за III четверть.		
	4 четверть		
1.	Правила т/б на уроках по легкой атлетике и в спортивном зале и на стадионе. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повороты в движении налево, направо. Прыжок в высоту. Провести игру «Успей взять кеглю».		
2.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повороты в движении налево, направо. Прыжок в высоту. Провести игру «Успей взять кеглю».		
3.	Сдача рапорта учителю, приветствие. Повторить повороты кругом на месте. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повороты в движении налево, направо. Челночный бег. Провести игру по выбору учащихся.		
4.	Сдача рапорта учителю, приветствие. Повторить повороты кругом на месте. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повороты в движении налево, направо. Челночный бег. Провести игру по выбору учащихся.		
5.	Повторить различные виды ходьбы, многоскоки, медленный бег. Низкий старт, стартовый разбег. Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов. Учить метанию в вертикальную цель. Игра		
6.	Бег 40 м с низкого старта. Провести тестирование по прыжкам в длину с места. Учить технике метания малого мяча с 4 – 5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра.		
7.	Проверить на оценку технику низкого старта. Прыжкам в длину с места. Учить технике метания теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов. Подвижная игра.		
8.	Бег 60 м с низкого старта. Проверить на оценку технику низкого старта. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра.		
9.	Бег в медленном темпе мальчики 1500 м, девочки 1000 м. Учить метание малого мяча с 4 – 5 бросковых шагов. Закрепить технику метания малого мяча с места.		
10.	Бег в медленном темпе. Метание малого мяча с 4 – 5 бросковых шагов. Совершенствовать технику прыжка в		

	длину с разбега.		
11.	Провести учет по метанию малого мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов. Совершенствовать навыки прыжка в длину с места. Учить технике и подбору темпа медленного бега. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
12.	Провести круговую эстафету с этапом до 100 м. Медленный бег. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
13.	Совершенствовать строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Преодоление полосы препятствий. Проверить умения и навыки в прыжках в длину с 9 – 11 шагов.		
14.	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов.		
15.	Продолжить обучение упражнений со скакалкой. Скоростной бег до 40 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание малых мячей в горизонтальную цель. Игры.		
16.	Бег 40 м. Прыжки в длину с места. Метание малых мячей в горизонтальную цель. Игры.		
17.	Учить броски набивного мяча (3 кг мальчики, 1 кг девочки) двумя руками из-за головы и снизу. Провести тренировку в подтягивании (мальчики - из виса).		
18.	Броски набивного мяча (3 кг мальчики, 1 кг девочки) двумя руками из-за головы и снизу. Провести тренировку в подтягивании (мальчики – из виса).		
19.	Медленный бег до 12 мин. Совершенствовать координацию движений в прыжках в длину с места и разбега. Учить метанию теннисного мяча на дальность. Игры по выбору учащихся.		
20.	Медленный бег. Совершенствовать координацию движений в прыжках в длину с места и разбега. Учить метанию теннисного мяча на дальность. Игры по выбору учащихся		
21.	Медленный бег до 10 мин. Провести учет полосы препятствий. Провести игру по выбору учащихся.		
22.	Медленный бег до 10 мин. Провести учет полосы препятствий. Провести игру по выбору учащихся.		
23.	Броски набивного мяча (3 кг мальчики, 1 кг девочки) двумя руками из-за головы и снизу. Провести тренировку в подтягивании (мальчики – из виса).		

24.	Бег 30, 60 м. Прыжки в длину. Футбол.		
25.	Полоса препятствий. Провести игру по выбору учащихся.		
26.	Медленный бег до 12 мин. Учить метанию теннисного мяча на дальность. Игры по выбору учащихся.		
27.	Совершенствовать координацию движений в прыжках в длину с места и разбега. Учить метанию теннисного мяча на дальность. Игры по выбору учащихся.		

Классы: 9-е

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	ДАТА	
		9а	9б
1	2	3	4
	I четверть		
1.	Провести беседу о правилах безопасности на уроках по бегу прыжкам и метаниям, а также во время преодоления различных препятствий. Здоровый образ жизни. Учить технике низкого старта.		
2.	Закрепить технику низкого старта. Ускорение 5 x 20 метров. Провести контроль скоростной подготовленности (бег 30 м с низкого старта).		
3.	Бег 60 метров с низкого старта. Учить прыжкам в длину с места. Подвижная игра.		
4.	Прыжки в длину с места. Учить технике метания теннисного мяча.		
5.	Бег в медленном темпе. Учить метание теннисного мяча с разбега.		
6.	Бег в медленном темпе до 2 км. Учить метание малого мяча с разбега.		
7.	Низкий старт. Ускорение 5 x 20 метров. Провести контроль скоростной подготовленности (бег 30 м с низкого старта).		
8.	Провести учет по бегу 60 м. Учить прыжкам в длину с короткого разбега. Подвижная игра.		
9.	Бег в медленном темпе мальчики 2000 м, девочки 1500 м. Учить метание малого мяча с двух шагов и с места.		
10.	Совершенствовать технику метания малого мяча с 1 – 2 шагов. Подвижная игра «Наступление».		
11.	Провести круговую эстафету с этапом до 100 м.		

	Совершенствовать навыки прыжка в длину с места Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
12.	Челночный бег 3 x 10 м. Футбол с упрощенными правилами.		
13.	Закрепить технику движений руками и ногами в прыжках в длину с 11 –13 шагов. Провести краткую беседу о влиянии возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.		
14.	Бег в коридорчике из различных исходных положений. Футбол с упрощенными правилами.		
15.	Стойка игрока, Перемещение в стойке. Игры по выбору учащихся.		
16.	Броски одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом вперед, со сменой места в направлении передачи. Подводящие упражнения для броска одной рукой от плеча.		
17.	Броски одной рукой от плеча после двух шагов. Подвижная игра «Салки». Выбор свободного места на получения мяча в игре 3 x 3 на один щит.		
18.	Прыжки с максимальной высотой отскока. Прыжки толчком одной ноги с доставанием подвешенного мяча. Учебная игра «Массовый баскетбол».		
19.	Передвижение в защитной стойке. Нападение по принципу выбору свободного места в игре «массовый баскетбол». Прыжки через скакалку.		
20.	Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах.		
21.	Вырывание и выбивание мяча. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной».		
22.	Вырывание и выбивание мяча. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах.		
23.	Бросок мяча в корзину одной рукой после передач в парах и тройках. Штрафной бросок, правила выполнения. Учебная игра «Школьный баскетбол».		
24.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой после передач в парах и тройках. Штрафной бросок, правила выполнения. Учебная игра «Школьный баскетбол».		

	Серийные прыжки со скакалкой.		
25.	Выбивание мяча при ведении. Подвижная игра «Пройди защиту». Учебная игра 5 x 5 с дополнительными условиями. Прыжки с максимальной высотой отскока.		
26.	Эстафеты с преодолением препятствий. Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах в тройках. Выбор места защитником в игре на один щит.		
27.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах в тройках. Выбор места защитником в игре на один щит. Прыжки с максимальной высотой отскока.		
	2 четверть		
1.	Провести краткую беседу о правилах техники безопасности во время занятий в гимнастическом зале. Повторить расчет на первый-второй перестроение в две шеренги. Повторить кувырок вперед, назад.		
2.	Кувырки вперед назад. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Повторить игру-эстафету с гимнастическими скакалками.		
3.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед. Учить два-три кувырка вперед, назад. Игра.		
4.	Совершенствовать 2-3 кувырка вперед, мост. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Провести командную игру с набивными мячами весом 1 кг.		
5.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повороты в движении налево. Учить Два-три кувырка вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Два кувырка вперед. Пионербол.		
6.	Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Два кувырка вперед. Лазание по гимнастической лестнице. Игры.		
7.	Учить строевой шаг, перестроение из колонны по два, по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Учить комбинации из нескольких акробатических упражнений (стойки на лопатках, кувырок назад и два кувырка вперед). Провести игру с элементами лазания.		
8.	Проверить на оценку технику выполнения кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Совершенствовать висы на		

	гимнастической стенке. Провести игру с включением в нее кувырков вперед и назад.		
9.	Длинный кувырок вперед. «Мост» и поворот кругом в упор на колене. Упражнения на гибкость.		
10.	Совершенствовать перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру-эстафету с мячами.		
11.	Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Девочки: кувырок назад в полушпагат. Два кувырка вперед. Лазание по гимнастической лестнице. Игры.		
12.	Кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Совершенствовать висы на гимнастической стенке. Провести игру с включением в нее кувырков вперед и назад.		
13.	Совершенствовать перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Провести игру-эстафету с мячами		
14.	Передачи мяча на месте и в движении. Сочетание приемов в баскетболе. Упражнения на гибкость.		
15.	Нападение по выбору свободного места. Прыжки в длину с места. Провести игру по желанию учащихся.		
16.	Нападение по выбору свободного места. Прыжки в длину с места. Провести игру по желанию учащихся.		
17.	Эстафеты с набивными мячами. Нападение по принципу выбору свободного места в игре «массовый баскетбол». Прыжки с доставанием условных ориентиров.		
18.	Сочетание приемов: а) ловля мяча на месте - ведение – остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола; б) выход – ловля в движении – передача мяча. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах.		
19.	Сочетание приемов: а) ловля мяча на месте - ведение – остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола; б) выход – ловля в движении – передача мяча в двухшажном ритме. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной». Прыжки на максимальную высоту в парах.		
20.	Сочетание приемов: а) ловля мяча на месте - ведение – остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола; б) выход – ловля в движении – передача мяча. Учебная игра.		

21.	Эстафеты с набивными мячами. Сочетание приемов: а) ловля мяча на месте - ведение – остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола; б) выход – ловля в движении – передача мяча. Перемещение в защитной стойке в игре «Пятнашки спиной».		
1,2.	3 четверть Кратко рассказать о значении занятий на лыжах и температурном режиме. Рассказать о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Личная гигиена спортсмена. Подвижные игры.		
3.	Повторить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ознакомить с поворотом переступанием. Обучение посадки лыжника при спуске. Продолжать обучение посадки лыжника и переносу массы тела в скользящем шаге. Игры.		
4,5.	Попеременный двухшажный ход. Ознакомить с отталкиванием ногой в одновременном одношажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
6.	Учить подседанию и разгибанию ноги в одновременном одношажном ходе. Учить сгибанию ног при преодолении бугра. Продолжать обучение техники ступающего шага. Подвижные игры.		
7,8.	Повороты переступанием в движении. Техника выполнения подъёмов скользящим шагом. Ознакомить с поворотом упором. Продолжать обучение торможению «плугом» и ознакомить с поворотом «плугом». Игры по желанию учащихся.		
9.	Продолжать обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
10, 11.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Свободное скольжение по лыжне.		
12.	Подседание и разгибание ноги в одновременном одношажном ходе. Учить сгибанию ног при преодолении бугра. Продолжать обучение техники ступающего шага. Подвижные игры.		
13, 14.	Повороты переступанием в движении. Техника выполнения подъёмов скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. Свободное скольжение по лыжне.		

15.	Повороты переступанием в движении. Ознакомить с поворотом упором. Одновременный одношажный ход. Свободное скольжение по лыжне.		
16, 17.	Продолжать обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
18.	Постановкой палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Свободное скольжение по лыжне.		
19, 20.	Постановкой палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе Приём контрольных нормативов.		
21.	Пройти дистанцию 2 – 3 км. Свободное скольжение по лыжне		
22, 23.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры по выбору учащихся.		
24.	Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игры по выбору учащихся.		
25, 26.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Учить передаче мяча сверху двумя руками на месте. Пионербол.		
27	Учить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Учить передаче мяча сверху двумя руками на месте.		
28, 29.	Стойки игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Учить передаче мяча сверху двумя руками на месте. Волейбол.		
30.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Учить передаче мяча сверху двумя руками на месте. Волейбол.		
1.	4 четверть Правила т/б на уроках по легкой атлетике и в спортивном зале и на стадионе. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повороты в движении налево, направо. Прыжок в высоту. Провести игру «Успей взять кеглю».		

2.	Сдача рапорта учителю, приветствие. Повторить повороты кругом на месте. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повороты в движении налево, направо. Челночный бег. Провести игру по выбору учащихся.		
3.	Спецбеговые упражнения. Закрепить технику прыжка в высоту с 5 – 7 шагов. Совершенствовать метание в вертикальную цель. Игра.		
4.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить различные виды ходьбы, многоскоки, медленный бег. Игра.		
5.	Бег 40 м с низкого старта. Проверить на оценку технику низкого старта. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы Подвижная игра		
6.	Бег в медленном темпе. Закрепить технику метания малого мяча с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.		
7.	Совершенствовать технику метания малого мяча с 4 – 5 бросковых шагов. Подвижная игра «Наступление».		
8.	Провести Встречную эстафету с этапом до 30 м. Совершенствовать навыки прыжка в длину с места. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
9.	Медленный бег мальчики 2000 м, девочки 1500 м. Челночный бег 3 x 10 м. Футбол с упрощенными правилами.		
10.	Прыжки в длину с места и разбега. Челночный бег 4 x 10 м.		
11.	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание малых мячей в горизонтальную цель. Игры.		
12.	Метание теннисного мяча. Учить броски набивного мяча (3 кг мальчики, 1 кг девочки) двумя руками из-за головы и снизу. Провести тренировку в подтягивании (мальчики - из вися).		
13.	Учить технике прыжка в длину с разбега. Повторить тренировку в подтягивании из вися. Провести игру по выбору учащихся.		
14.	Совершенствовать бег на скорость до 60м. Многоскоки. Игра в футбол с упрощенными правилами.		
15.	Бег на короткие дистанции. Совершенствовать прыжок в длину с места и разбега. Подвижные игры, эстафеты.		
16.	Челночный бег 3 x 10 м. Футбол с упрощенными правилами.		
17.	Медленный бег мальчики 2000 м, девочки 1500 м. Футбол с упрощенными правилами.		

18.	Провести круговую эстафету с этапом до 100 м. прыжки в длину с места. Игры.		
19.	Челночный бег. Метание теннисного мяча. Игры.		
20.	Челночный бег м. Совершенствовать навыки прыжка в длину с места. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
21.	Учить броски набивного мяча (3 кг мальчики, 1 кг девочки) двумя руками из-за головы и снизу. Провести тренировку в подтягивании (мальчики - из виса).		
22.	Броски набивного мяча снизу вперед-вверх. Повторить тренировку в подтягивании из виса. Провести игру по выбору учащихся.		
23.	Броски набивного мяча из-за головы и снизу вперед-вверх. Повторить тренировку в подтягивании из виса. Провести игру по выбору учащихся.		
24.	Многоскоки с ноги на ногу (до 8 прыжков). Игра в футбол с упрощенными правилами.		
25.	Бег на короткие дистанции, стартовый разбег. Совершенствовать координацию движений в прыжках в длину с места и разбега.		
26.	Бег на короткие дистанции, стартовый разбег. Совершенствовать координацию движений в прыжках в длину с места и разбега. Метанию теннисного мяча на дальность. Тестирование на гибкость.		
27.	Итоговое занятие.		

