

Приложение 2.2.18 к основной общеобразовательной
программе основного общего образования,
утверждённой приказом директора
МКОУ «Тельмановская СОШ» от 01 .09.2017 №244-ОД

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5 -9 класс
(вариант реализации третьего часа физической культуры по программе «Аэрофитнес»)

Составлена учителем физической культуры
Е.А.Смирновой

Пояснительная записка:

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования, авторской программы по физической культуре и УМК В.И.Лях обеспечивающей освоение фундаментального ядра содержания общего образования и выполнение Требований к результатам освоения общего образования, предоставленных в Федеральном государственном стандарте

Цели:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучающихся;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов положительного эмоционального отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности.

Курс обеспечивает:

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

Физическая культура обязательный учебный предмет в образовательной области «Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности». В учебном плане школы на предмет физической культуры выделяется 3 учебных часа в неделю (третий час физической культуры реализуется через вариативную часть программы «Аэрофитнес», 34 часа в год). Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников и включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Рабочая программа составлена на 5 лет при продолжительности учебного года 34 учебных недели.

класс	5 класс	6класс	7 класс	8 класс	9класс	Всего
Кол-во часов	34x3=102	34x3=102	34x3=102	34x3=102	34x3=102	510

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
6. руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

7. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
8. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
9. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

7. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
8. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
9. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 6. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 7. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 8. выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 9. выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 10. выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 11. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:
12. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 13. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 14. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 15. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2.Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Естественные основы

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

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

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

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

Социально-психологические основы

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

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

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

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

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

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

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

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

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

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

Приёмы закаливания

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

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

9 класс. Пользование баней.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика.

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

Терминология лёгкой атлетики, прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, *Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, *броски*: большого мяча (1,2,3кг) на дальность разными способами.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжные гонки.

5-9 классы. Терминология лыжных ходов, эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Футбол.

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

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры, специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от

плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры, подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Учебная игра. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

Медико - педагогический контроль.

Допуск к занятиям по физической культуре осуществляется на основе результатов медицинского осмотра. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников, организуется дифференцированный подход в работе на уроке обучающихся основной, подготовительной, специальной медицинских групп.

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 и проведения занятий по общей физической подготовке. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения.

Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Освобожденные обучающиеся занимаются изучением программного материала по учебникам.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Содержание курса		5 класс, часы	6 класс, часы	7 класс, часы	8 класс, часы	9 класс, часы	Характеристика деятельности обучающихся
Тематическое планирование							
Знания о физической культуре							
Физическая культура (основные понятия).	Физическое развитие человека.	В	В	В	В	В	Характеризуют понятие «физическое развитие», приводят примеры изменения его показателей, сравнивают показатели физического развития родителей со своими показателями.
Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей	Основные показатели физического развития.	процессе уроков					

	<p>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</p> <p>Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов</p>						<p>Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p> <p>Определяют соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>
Из истории физической культуры							
<p>История физической культуры.</p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p>	<p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Миф о зарождении Олимпийских игр.</p> <p>Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.</p> <p>Исторические</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Излагают версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Рассказывают о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.</p> <p>Освещают Олимпийские игры в Сочи, чемпионы, призеры</p>				

	<p>сведения о древних Олимпийских играх.</p> <p>Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</p> <p>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры в Сочи.</p>						
Физические упражнения							
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте</p>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	<p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризуют показатели физического развития.</p> <p>Характеризуют показатели физической подготовки.</p> <p>Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p>Записывают результаты.</p>

	сердечных сокращений						
Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия							
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств	В процессе уроков	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Дают оценку своему состоянию (ощущению) после закаливающих процедур. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделируют комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости				
Самостоятельные игры и развлечения							
Организация и проведение подвижных и спортивных игр.	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Народные подвижные игры	В процессе уроков	Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности				
Легкая атлетика							

<p>История легкой атлетики, имена выдающихся отечественных спортсменов. Терминология лёгкой атлетики, прыжки, бег, метания и броски.</p> <p>бег в режиме умеренной и большой интенсивности</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения:</p> <p>на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p>Кроссовая подготовка</p>		18	18	18	18	18	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывают и осваивают технику метания малого мяча.</p>
--	--	----	----	----	----	----	--

							<p>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении кроссовых упражнений.</p>
Гимнастика с элементами акробатики							
<p>История гимнастики. «Гимнастика: история, традиции, чемпионы» Техника безопасности.</p> <p>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор</p>		9	9	9	9	9	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды, движение и передвижение строем</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения</p>

<p>присев, кувырок вперёд</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд</p> <p>ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>							<p>контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
Лыжная подготовка							
История, традиции, чемпионы Техника безопасности во время занятий лыжной	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.

<p>подготовкой. Терминология лыжных ходов, эстафеты в передвижении на лыжах Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам</p> <p>Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом»</p>							<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объясняют и осваивают технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
Подвижные игры							
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Игра «Русская лапта»</p> <p>Игра Футбол.</p> <p>Игра «Флорбол»</p>	<p>Подвижные игры и спортивные</p>	<p>13</p>	<p>13</p>	<p>13</p>	<p>13</p>	<p>13</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>

Баскетбол							
<p>Баскетбол: «Баскетбол: история, традиции, чемпионы» Правила и техника безопасности на уроках. Стойки, перемещения. э)Эстафеты с передачами мяча. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом броски мяча в корзину; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ведение. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча: в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Техника бросков мяча: (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков подвижные игры на материале баскетбола. Учебная игра в баскетбол.</p>		9	9	9	9	9	<p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p>

<p>Волейбол: « История, традиции, чемпионы» Инструктаж по Т.Б Стойки игрока, перемещение в стойке. Остановки, ускорения; подбрасывание и передача мяча, подача мяча; приём и передача мяча; верхние и нижние передачи, верхний и нижний прием. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Техника приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя прямая и верхняя подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение. подвижные игры на материале пионербола. Учебная игра</p>		9	9	9	9	9	<p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивают физические качества</p>
Итого		68	68	68	68	68	

Реализация третьего часа физической культуры по программе «Аэрофитнес»

Программа составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования, примерной программы по физической культуре основного общего образования. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п..

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Занятия по программе фитнес-аэробика включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

В образовательной области «Физическая культура» выделен курс «Аэрофитнес» 5-9 классы. Для организации обучения необходимо:

-Музыкальный центр.

-Ноутбук.

-Гимнастические коврики, маты.

-Утяжелители.

-«Фитбол»- мячи

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа «Аэрофитнеса» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5-9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	Фитнес-аэробика	10	2	8
2.	Силовые упражнения с утяжелителями	8	2	6
3.	«Пилатес»	8	2	6
4.	«Фитбол»	8	2	6
5.	ИТОГО	34	8	26

Аэрофитнес для учащихся 5 класса

Фитнес-аэробика (10 часа)

1.	Общие правила поведения и техника безопасности в зале	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
2.	Общие правила работы со спортивным инвентарем	Что такое инвентарь. Как обращаться и использовать по данному значению. Работать со спортивным инвентарем. Уметь обращаться со спортивным инвентарем.	Уметь работать со спортивным инвентарем	текущий			

3.	Техника безопасности. Базовые шаги	<p>Техника безопасности. Названия базовых шагов</p> <p>-Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 2. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3. double step touch - два приставных шага 4. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 5. curl step (захлест) 6. grape wine (скрестный шаг в сторону) 7. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 8. knee up – подъем колена вверх 9. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%) 10. heel touch- касание пола пяткой 11. cross step скрестный шаг с перемещением вперед 12. lunge – выпад 13. mambo – вариация танцевального шага мамбо. 	<p>- Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки;</p> <p>-Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;</p> <p>-Правильно выполнять базовые шаги аэробики;</p>	текущий	Повторить технику безопасности.		
4.	Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3.double step touch - два приставных шага 4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 5.curl step (захлест) 6.grape wine (скрестный шаг в сторону) 7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 8.knee up – подъем колена вверх 9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%) 10.heel touch- касание пола пяткой 11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед 12.lunge – выпад 13.mambo – вариация танцевального шага мамбо. 	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			

5.	Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>14. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>15. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>16. double step touch - два приставных шага</p> <p>17. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>18. curl step (захлест)</p> <p>19. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>20. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>21. knee up – подъем колена вверх</p> <p>22. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>23. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>24. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>25. lunge – выпад</p> <p>26. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	Текущий	Повторить базовые шаги аэробики.		
6.	<i>Контрольный урок - базовые шаги аэробики.</i>	Продемонстрировать базовые шаги аэробики.	Перемещаться по залу и перестраиваться в процессе выполнения композиции	контрольный			
7.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Различать характер музыки, темп, ритм	текущий			
8.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий			
9.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий	Повторить упражнения классической аэробики.		

		травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.					
10.	Контрольный урок «классическая аэробика»	Продемонстрировать весь изученный материал в танцевальной связке под музыкальное сопровождение.	Правильно и грамотно выполнять шаги.	контрольный			
Силовые упражнения с утяжелителями (8 часов)							
11.	Техника безопасности. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях. Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу. Названия элементов упражнений для брюшного пресса	Правильно и грамотно выполнять упражнения	Текущий	Повторить технику безопасности.		
12.	Упражнения для мышц рук, ног.	Название элементов мышц рук, ног	Правильно выполнять упражнения для групп мышц рук, ног	текущий			
13.	Упражнения для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	текущий	Повторить изученный материал.		
14.	Упражнения для спины и плечевого пояса	Названия упражнений для спины и плечевого пояса.	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	текущий			
15.	Силовые игры	Изучить схему перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	текущий			
16.	Упражнения с гантелями	Комплекс упражнений с гантелями	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
17.	Упражнения для ягодичных мышц	Названия упражнений для ягодичных мышц	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений для ягодичных мышц	текущий	Повторить изученный материал.		
18.	Контрольный урок «Силовые упражнения с утяжелителями»	Комплекс упражнений на каждую группу мышц	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			

Пилатес (8 часов)

19.	Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий гибкости. Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости. Что такое «пилатес».	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	текущий			
20.	Классический «пилатес».	<p>Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Упражнения на центр силы. — Сотня, которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками.</p> <p>— Круги ногами. Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой.</p> <p>— Скручивание вверх и раскручивание вниз. Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода.</p> <p>— Вытяжение шеи. От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя.</p> <p>— Перекаты на спине. От 3 до 5 повторов.</p> <p>— Растягивание ног поочередно. По 3 повтора на каждую ногу.</p> <p>— Растягивание ног одновременно. Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода.</p> <p>— Скручивание спины и пила. По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.</p>	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
21.	Классический «пилатес».	<p>Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Спина, бедра и ягодицы. — Упражнения на боку: вверх-вниз. По 6 подъемов на каждую ногу (по 3 в каждом направлении).</p> <p>— Упражнений на боку: малый круг. По 6 кругов на каждую ногу (по 3 в каждую сторону).</p> <p>— Мостики на плечах. Держите себя руками за стопы, при необходимости поддерживайте ладонями за поясницу, поставив локти на пол. По 3 повтора на каждую позицию.</p> <p>— Вращение головой. По три подъема с задержкой наверху на 3-5 дыханий. Поднимайтесь, положив локти на коврик.</p> <p>— Захлест одной и двумя ногами. По 3 повторения.</p> <p>— Отжимания. Можно ограничиться только стойкой на руках и стопах и на движении планки. Можно добавить по одному</p>	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			

		небольшому жиму на каждый подход. 3 подхода.					
22.	Классический «пилатес».	<p>Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес.</p> <p>«Лодка» — упражнение выполняется 10 раз. Садитесь, обхватив руками бедра под коленями и разместив стопы на полу. Затем слегка потянитесь головой назад, поднимая ноги так, чтобы лодыжки шли параллельно полу.</p> <p>«Канкан» — выполняется упражнение по 10 раз для каждой ноги. Сядьте на пол, обопритесь на предплечья, согните ноги в коленях, разместив стопы на полу. На глубоком вдохе поворачивайте колени направо, на выдохе — выпрямляйте их и поднимайте на 45 градусов вверх и по диагонали.</p> <p>«Планка» — выполняйте это пилатес упражнение для начинающих 10 раз. Встаньте на четвереньки, сделайте упор на предплечья, не расставляя локти в стороны. Станьте на носочки, прижав друг к другу ступни, и расположите тело по прямой — параллельно полу. Вдохните полной грудью, а на выдохе опустите голову и поднимите бедра.</p> <p>«Мах ногой» — выполняйте упражнение по 10 раз для каждой. Встаньте на четвереньки и упритесь ладонями в пол — как для отжиманий. Затем встаньте на носки — как в «Планке». Только теперь на вдохе поднимайте правую ногу, на выдохе — опускайте.</p>	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
23.	Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
24.	Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
25.	Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	Текущий	Повторить упражнения на расслабление.		
26.	Контрольный урок «Упражнения на расслабление»	Комплекс упражнений на расслабление под музыкальное сопровождение.	Контроль техники выполнения упражнений	Контрольный			
«Фитбол» (8 часов)							
27.	«Фитбол». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол». История возникновения «Фитбола»	Правильно выполнять упражнения с мячом	Текущий	Повторить технику безопасности.		

28.	Упражнения с мячами.	Правила работы с мячом. Комплекс базовых упражнений с мячом «фитбол».	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику выполнения упражнений	Текущий			
29.	Базовые упражнения «фитбола»	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий	Повторить упражнения с мячом		
30.	Базовые упражнения «фитбола»	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики: 1. Приставной шаг (step-touch) . И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 2. Шаг-касание (touch-step) . И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 3. Марш (march) . И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 4. Твист (twist) . И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) . И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 6. Выпад (lange) . И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; 7. Махи ногами (kick) . И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше; 8. Подъём колена вверх (knee up, kneelift) . Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
31.	Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Контрольный			
32.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
33.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий	Повторить упражнения с утяжелителями		
34.	Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»	Комплекс упражнений с утяжелителями.	Разработать танцевальные связки на музыкальную тему	Контрольный			

**Аэрофитнес
для учащихся 6 класса**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающегося	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
Фитнес-аэробика (10 часов)							
1.	Общие правила поведения и техника безопасности в зале	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий	Повторить правила работы в зале		
2.	Общие правила работы со спортивным инвентарем	Что такое инвентарь. Как обращаться и использовать по данному значению. Работать со спортивным инвентарем. Уметь обращаться со спортивным инвентарем.	Уметь работать со спортивным инвентарем	текущий	Повторить правила работы с инвентарем.		
3.	Техника безопасности. Базовые шаги	<p>Техника безопасности. Названия базовых шагов</p> <p>-Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>27. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>28. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>29. double step touch - два приставных шага</p> <p>30. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>31. curl step (захлест)</p> <p>32. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>33. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>34. knee up – подъем колена вверх</p> <p>35. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>36. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>37. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>38. lunge – выпад</p> <p>39. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	<p>- Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки;</p> <p>-Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;</p> <p>-Правильно выполнять базовые шаги аэробики;</p>				

4.	Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>1.march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>3.double step touch - два приставных шага</p> <p>4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>5.curl step (захлест)</p> <p>6.grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>8.knee up – подъем колена вверх</p> <p>9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>10.heei touch- касание пола пяткой</p> <p>11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>12.lunge – выпад</p> <p>13.mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			
5.	Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>40. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>41. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>42. double step touch - два приставных шага</p> <p>43. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>44. curl step (захлест)</p> <p>45. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>46. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>47. knee up – подъем колена вверх</p> <p>48. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>49. heei touch- касание пола пяткой</p> <p>50. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>51. lunge – выпад</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	Текущий	Повторить базовые шаги аэробики.		

		52. mambo – вариация танцевального шага мамбо.					
6.	Контрольный урок - базовые шаги аэробики.	Продемонстрировать базовые шаги аэробики.	Перемещаться по залу и перестраиваться в процессе выполнения композиции	контрольный			
7.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Различать характер музыки, темп, ритм	текущий			
8.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий			
9.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий	Повторить упражнения классической аэробики.		
10.	Контрольный урок «классическая аэробика».	Продемонстрировать весь изученный материал в танцевальной связке под музыкальное сопровождение.	Правильно и грамотно выполнять шаги.	контрольный			

Силовые упражнения с утяжелителями (8 часов)

11.	Техника безопасности. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях. Названия элементов упражнений для брюшного пресса	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий	Повторить технику безопасности.		
12.	Упражнения для мышц рук, ног.	Силовые упражнения для мышц рук, ног	Правильно выполнять упражнения для групп мышц рук, ног	текущий			
13.	Упражнения для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	текущий			

14.	Упражнения для спины и плечевого пояса	Названия упражнений для спины и плечевого пояса. Силовые упражнения для шеи и спины.	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	текущий			
15.	Силовые ролевые игры	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	текущий			
16.	Упражнения с гантелями	Комплекс упражнений с гантелями	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
17.	Упражнения для ягодичных мышц	Названия упражнений для ягодичных мышц	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений для ягодичных мышц	текущий	Повторить силовые упражнения.		
18.	Контрольный урок «Силовые упражнения с утяжелителями»	Комплекс упражнений на каждую группу мышц	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			

«Пилатес» (8 часов)

19.	Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес». История возникновения гимнастики.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий	Повторить технику безопасности.		
20.	Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Упражнения на центр силы. — Сотня , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — Круги ногами . Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой. — Скручивание вверх и раскручивание вниз . Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода. — Вытяжение шеи . От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя. — Перекаты на спине . От 3 до 5 повторов. — Растягивание ног поочередно . По 3 повтора на каждую ногу. — Растягивание ног одновременно . Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода. — Скручивание спины и пила . По 3-5 пружинящих движений	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			

		корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.					
21.	Упражнения в партере сидя, лежа, стоя.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости - партерные упражнения.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя	Текущий			
22.	Классический «пилатес».	<p>Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Спина, бедра и ягодицы. — Упражнения на боку: вверх-вниз. По 6 подъемов на каждую ногу (по 3 в каждом направлении).</p> <p>— Упражнений на боку: малый круг. По 6 кругов на каждую ногу (по 3 в каждую сторону).</p> <p>— Мостики на плечах. Держите себя руками за стопы, при необходимости поддерживайте ладонями за поясницу, поставив локти на пол. По 3 повтора на каждую позицию.</p> <p>— Вращение головой. По три подъема с задержкой наверху на 3-5 дыханий. Поднимайтесь, положив локти на коврик.</p> <p>— Захлест одной и двумя ногами. По 3 повторения.</p> <p>— Отжимания. Можно ограничиться только стойкой на руках и стопах и на движении планки. Можно добавить по одному небольшому жиму на каждый подход. 3 подхода.</p>	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
23.	Классический «пилатес».	<p>Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес.</p> <p>«Лодка» — упражнение выполняется 10 раз. Садитесь, обхватив руками бедра под коленями и разместив стопы на полу. Затем слегка потянитесь головой назад, поднимая ноги так, чтобы лодыжки шли параллельно полу.</p> <p>«Канкан» — выполняется упражнение по 10 раз для каждой ноги. Сядьте на пол, обопритесь на предплечья, согните ноги в коленях, разместив стопы на полу. На глубоком вдохе поворачивайте колени направо, на выдохе — выпрямляйте их и поднимайте на 45 градусов вверх и по диагонали.</p> <p>«Планка» — выполняйте это пилатес упражнение для начинающих 10 раз. Встаньте на четвереньки, сделайте упор на предплечья, не расставляя локти в стороны. Станьте на носочки, прижав друг к другу ступни, и расположите тело по прямой — параллельно полу. Вдохните полной грудью, а на выдохе опустите голову и поднимите бедра.</p> <p>«Мах ногой» — выполняйте упражнение по 10 раз для каждой. Встаньте на четвереньки и упритесь ладонями в пол — как для отжиманий. Затем встаньте на носки — как в «Планке». Только теперь на вдохе поднимайте правую ногу, на выдохе — опускайте.</p>	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			

24.	Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
25.	Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий	Повторить упражнения на расслабление.		
26.	Контрольный урок «Упражнения на расслабление»	Комплекс упражнений на расслабление под музыкальное сопровождение.	Контроль техники выполнения упражнений	Контрольный			

«Фитбол» (8 часов)

27.	«Фитбол». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол». История возникновения «Фитбола»	Правильно выполнять упражнения с мячом	текущий	Повторить технику безопасности.		
28.	Упражнения с мячами	Комплекс базовых упражнений с мячом «фитбол».	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику выполнения упражнений	текущий			
29.	Базовые упражнения «фитбола»	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	текущий			
30.	Базовые упражнения «фитбола»	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики: 9. Приставной шаг (step-touch) . И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 10. Шаг-касание (touch-step) . И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 11. Марш (march) . И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 12. Твист (twist) . И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 13. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) . И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 14. Выпад (lunge) . И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; 15. Махи ногами (kick) . И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше; 16. Подъем колена вверх (knee up, kneelift) . Сгибание ноги	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий	Повторить базовые шаги.		

		вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.					
31.	Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Контрольный			
32.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
33.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий	Повторить упражнения с утяжелителями		
34.	Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»	Комплекс упражнений с утяжелителями.	Правильно выполнять упражнения	контрольный			

Аэрофитнес для учащихся 7 класса

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающегося	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
Фитнес-аэробика (10 часов)							
1.	Общие правила поведения и техника безопасности в зале	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий.	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий	Повторить технику безопасности		
2.	Общие правила работы со спортивным инвентарем	Знать и называть спортивный инвентарь	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
3.	Современные направления фитнеса	Знать и называть современные направления	Уметь давать характеристику направлениям фитнеса	текущий			
4.	Базовые шаги	Техника безопасности. Названия базовых шагов -Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг).	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			

		<p>53. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>54. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>55. double step touch - два приставных шага</p> <p>56. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>57. curl step (захлест)</p> <p>58. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>59. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>60. knee up – подъем колена вверх</p> <p>61. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>62. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>63. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>64. lunge – выпад</p> <p>65. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
5.	Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>1.march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>3.double step touch - два приставных шага</p> <p>4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>5.curl step (захлест)</p> <p>6.grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>8.knee up – подъем колена вверх</p> <p>9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>10.heel touch- касание пола пяткой</p> <p>11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>12.lunge – выпад</p> <p>13.mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			
6.	Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>66. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>67. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий	Повторить базовые шаги аэробики		

		<p>68. double step touch - два приставных шага</p> <p>69. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>70. curl step (захлест)</p> <p>71. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>72. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>73. knee up – подъем колена вверх</p> <p>74. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>75. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>76. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>77. lunge – выпад</p> <p>78. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
7.	Контрольный урок - базовые шаги аэробики.	Продемонстрировать базовые шаги аэробики.	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	контрольный			
8.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	текущий			
9.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	текущий	Повторить шаги классической аэробики		
10.	Контрольный урок «классическая аэробика».	Продемонстрировать весь изученный материал в танцевальной связке под музыкальное сопровождение.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	контрольный			
Силовые упражнения с утяжелителями (8 часов)							
11.	8 2 1 Техника безопасности. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовых упражнений. Названия элементов упражнений для брюшного пресса	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий	Повторить технику безопасности		
12.	8 3 Упражнения для мышц рук, ног.	Названия элементов упражнений для мышц рук, ног	Правильно выполнять упражнения для групп мышц рук, ног	Текущий			

13.	8 4 .	Упражнения для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	Текущий			
14.	8 5 .	Упражнения для спины и плечевого пояса	Названия упражнений для спины и плечевого пояса	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	текущий			
15.	8 6 .	Силовые ролевые игры	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	Текущий			
16.	8 7 .	Упражнения с гантелями	Комплекс упражнений с гантелями.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	Текущий			
17.	8 8 .	Упражнения для ягодичных мышц	Названия упражнений для ягодичных мышц.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений для ягодичных мышц	Текущий	Повторить упражнения на все группы мышц		
18.	8 9 .	Контрольный урок «Силовые упражнения с утяжелителями»	Названия элементов упражнений для каждой группы мышц.	Показать упражнения на показательном выступлении. Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему.	контрольный			

Пилатес (8 часов)

19.	9 0 .	Введение понятия «гибкость». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий гибкости.	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	Текущий	Повторить технику безопасности		
20.	9 1 .	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на развитие на гибкости	Текущий			
21.	9 2 .	Упражнения, в партере сидя, лежа, стоя.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости - партерные упражнения.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя	Текущий			
22.	9 3 .	Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес». История возникновения гимнастики	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий	Повторить технику безопасности.		
23.		Упражнения на расслабление	Комплекс базовых упражнений на расслабление.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	Текущий			

24.	9 4 .	Классический «пилатес».	<p>Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Упражнения на центр силы. — Сотня, которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками.</p> <p>— Круги ногами. Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой.</p> <p>— Скручивание вверх и раскручивание вниз. Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода.</p> <p>— Вытяжение шеи. От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя.</p> <p>— Перекаты на спине. От 3 до 5 повторов.</p> <p>— Растягивание ног поочередно. По 3 повтора на каждую ногу.</p> <p>— Растягивание ног одновременно. Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода.</p> <p>— Скручивание спины и пила. По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.</p>	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			
25.	9 5 .	Классический «пилатес».	<p>Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Спина, бедра и ягодицы. — Упражнения на боку: вверх-вниз. По 6 подъемов на каждую ногу (по 3 в каждом направлении).</p> <p>— Упражнений на боку: малый круг. По 6 кругов на каждую ногу (по 3 в каждую сторону).</p> <p>— Мостики на плечах. Держите себя руками за стопы, при необходимости поддерживайте ладонями за поясницу, поставив локти на пол. По 3 повтора на каждую позицию.</p> <p>— Вращение головой. По три подъема с задержкой наверху на 3-5 дыханий. Поднимайтесь, положив локти на коврик.</p> <p>— Захлест одной и двумя ногами. По 3 повторения.</p> <p>— Отжимания. Можно ограничиться только стойкой на руках и стопах и на движении планки. Можно добавить по одному небольшому жиму на каждый подход. 3 подхода.</p>	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий	Повторить упражнения классического пилатеса.		
26.	9 6 .	Контрольный урок «Упражнения на расслабление»	Составить связку базовых упражнений на расслабление под музыкальное сопровождение.	Контроль техники выполнения упражнений	Контрольный			
«Фитбол» (8 часов)								
27.	9 7 .	«Фитбол». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол».	Правильно выполнять упражнения с мячом	Текущий	Повторить технику безопасности		

		История возникновения «Фитбола»					
28.	Упражнения с мячами	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику выполнения упражнений	Текущий			
29.	Базовые упражнения «фитбола»	Упражнения на «фитболах» для формирования правильной осанки. Упражнения на «фитболах» для развития гибкости и силы. Танцевальные упражнения с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	текущий			
30.	Базовые упражнения «фитбола»	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики: 17. Приставной шаг (step-touch) . И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 18. Шаг-касание (touch-step) . И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 19. Марш (march) . И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 20. Твист (twist) . И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 21. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) . И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 22. Выпад (lange) . И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; 23. Махи ногами (kick) . И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше; 24. Подъём колена вверх (knee up, kneelift) . Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный	Повторить изученный материал		
31.	Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	контрольный			
32.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
33.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий	Повторить технику упражнений на мяче с утяжелителями.		
34.	Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.	Уметь выполнить точно под музыку	контрольный			

Аэрофитнес для учащихся 8 класса

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
Фитнес-аэробика (10 часов).							
1.	Общие правила поведения и техника безопасности в зале.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес-аэробики.	Уметь работать со спортивным инвентарем	текущий			
2.	Общие правила работы со спортивным инвентарем.	Знать и называть спортивный инвентарь	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
3.	Современные направления фитнеса	Знать и называть современные направления	Уметь давать характеристику направлениям фитнеса	текущий			
4.	Базовые шаги	<p>Техника безопасности. Названия базовых шагов</p> <p>-Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>79. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>80. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>81. double step touch - два приставных шага</p> <p>82. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>83. curl step (захлест)</p> <p>84. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>85. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>86. knee up – подъем колена вверх</p> <p>87. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>88. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>89. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>90. lunge – выпад</p> <p>91. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			
5.	Базовые шаги аэробики.	Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			

		<p>структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>1.march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>3.double step touch - два приставных шага</p> <p>4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>5.curl step (захлест)</p> <p>6.grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>8.knee up – подъем колена вверх</p> <p>9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>10.heei touch- касание пола пяткой</p> <p>11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>12.lunge – выпад</p> <p>13.mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
6.	Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>92. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>93. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>94. double step touch - два приставных шага</p> <p>95. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>96. curl step (захлест)</p> <p>97. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>98. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>99. knee up – подъем колена вверх</p> <p>100. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>101. heei touch- касание пола пяткой</p> <p>102. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>103. lunge – выпад</p> <p>104. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий	Повторить базовые шаги аэробики		
7.	Контрольный урок - базовые шаги аэробики.	Продемонстрировать базовые шаги аэробики.	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	контрольный			

8.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	текущий			
9.	Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	текущий	Повторить шаги классической аэробики		
10.	Контрольный урок «классическая аэробика».	Продемонстрировать весь изученный материал в танцевальной связке под музыкальное сопровождение.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	контрольный			

Силовые упражнения с утяжелителями (8 часов).

11.	Техника безопасности. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовые упражнения. Названия элементов упражнений для брюшного пресса.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий			
12.	Упражнения для мышц рук, ног,	Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук и ног с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).	Правильно выполнять упражнения для групп мышц рук, ног	Текущий			
13.	Упражнения для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	Текущий			
14.	Упражнения для спины и плечевого пояса	Названия упражнений для спины и плечевого пояса. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	Текущий			
15.	Силовые ролевые игры	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	Текущий			
16.	Упражнения с гантелями	Комплекс упражнений с гантелями	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	Текущий			
17.	Упражнения для ягодичных мышц	Названия упражнений для ягодичных мышц	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений для ягодичных мышц	Текущий			

18.	Контрольный урок - «силовые упражнения с утяжелителями»	Названия элементов упражнений для каждой группы мышц	Показать упражнения на показательном выступлении Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	Контрольный			
Пилатес (8 часов).							
19.	Техника безопасности. Введение понятия «гибкость».	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий гибкости.	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	текущий			
20.	Упражнения на развитие гибкости	Техника упражнений на растягивание	Правильно и грамотно выполнять упражнения на развитие на гибкости	Текущий			
21.	Упражнения в партере сидя, лежа, стоя.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости - партерные упражнения.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя.	Текущий			
22.	Комплекс упражнения на гибкость	Упражнения на растяжку мышц ног, рук, осанки.	Четко выполнять упражнения на гибкость. И умение составлять упражнения.	текущий			
23.	Техника безопасности Введение понятия «пилатес».	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий пилатеса. История зарождения пилатеса.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			
24.	Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Упражнения на центр силы. — Сотня , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — Круги ногами . Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой. — Скручивание вверх и раскручивание вниз . Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода. — Вытяжение шеи . От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя. — Перекаты на спине . От 3 до 5 повторов. — Растягивание ног поочередно . По 3 повтора на каждую ногу. — Растягивание ног одновременно . Поднимайте плечи от пола,	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			

		руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода. — <u>Скручивание спины</u> и <u>пила</u> . По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.					
25.	Упражнения на расслабление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	Правильно выполнять дыхательные упражнения	Текущий			
26.	Контрольный урок «Упражнения на расслабление»	Комплекс упражнений на расслабление в положение лежа	Контроль техники выполнения упражнений	контрольный			
«Фитбол». (8 часов).							
27.	Техника безопасности. Понятие - «Фитбол».	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол». История зарождения «Фитбола»	Правильно выполнять упражнения с мячом	текущий			
28.	Упражнения с мячами	Комплекс развивающих упражнений с мячами (фитболами)	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику выполнения упражнений	Текущий			
29.	Базовые упражнения «фитбола»	Упражнения на «фитболах» для формирования правильной осанки	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
30.	Базовые упражнения «фитбола»	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики: 25. Приставной шаг (step-touch) . И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 26. Шаг-касание (touch-step) . И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 27. Марш (march) . И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 28. Твист (twist) . И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 29. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) . И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 30. Выпад (lange) . И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; 31. Махи ногами (kick) . И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше; 32. Подъем колена вверх (knee up, kneelift) . Сгибание ноги	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный	Повторить изученный материал		

		вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.					
31.	Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	контрольный			
32.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
33.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
34.	Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями, под музыкальное сопровождение	Показать упражнения на показательном выступлении Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			

**Аэрофитнес
для учащихся 9 класса**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
Фитнес-аэробика (10 часов)							
1.	Общие правила поведения и техника безопасности в зале	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес-аэробики	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
2.	Общие правила работы со спортивным инвентарем	Знать и называть спортивный инвентарь	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			

3.	Техника безопасности. Базовые шаги	Техника безопасности. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	<p>- Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки;</p> <p>-Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;</p> <p>-Правильно выполнять базовые шаги</p>	текущий			
4.	Совершенствование базовых шагов.	<p>Названия базовых шагов</p> <p>-Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>105. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>106. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>107. double step touch - два приставных шага</p> <p>108. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>109. curl step (захлест)</p> <p>110. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>111. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>112. knee up – подъем колена вверх</p> <p>113. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>114. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>115. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>116. lunge – выпад</p> <p>117. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			
5.	Совершенствование базовых шагов	<p>Совершенствование техники базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>1.march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>3.double step touch - два приставных шага</p> <p>4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>5.curl step (захлест)</p> <p>6.grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			

		<p>8.knee up – подъем колена вверх</p> <p>9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>10.heei touch- касание пола пяткой</p> <p>11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>12.lunge – выпад</p> <p>13.mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
6.	Комплекс аэробных упражнений	Упражнения фитнес-аэробики.	Составлять самостоятельно связку на 32 счета из простейших базовых шагов аэробики.	текущий			
7.	Партерная гимнастика	Основные элементы партерной гимнастики	Владеть своим телом; легко выполнять упражнения	текущий			
8.	Комплекс гимнастических упражнений для рук	Составить и выполнить комплекс силовых упражнений для рук с гантелями.	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий			
9.	Комплекс гимнастических упражнений для ног	Составить и выполнить комплекс силовых упражнений для ног в партере	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий			
10	Контрольный урок «Базовые упражнения «аэробики»	Составление музыкальной композиции, с усложненными базовыми упражнениями	Придумать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			

Силовые упражнения с утяжелителями (8 часов)

11	Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса. Техника безопасности.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовых упражнений. Названия элементов упражнений для брюшного пресса	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий			
12	Упражнения для мышц рук, ног.	Комплекс упражнений для рук с гантелями и для ног в партере	Правильно выполнять упражнения для групп мышц рук, ног	текущий			
13	Упражнения для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	текущий			

14	Упражнения для спины и плечевого пояса	Комплекс упражнений на осанку и мышц плечевого пояса	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	текущий			
15	Силовые ролевые игры	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	текущий			
16	Упражнения с гантелями	Повторение комплексов упражнений с гантелями	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
17	Упражнения для ягодичных мышц	Названия упражнений для ягодичных мышц.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений для ягодичных мышц	текущий			
18	Контрольный урок «Силовые упражнения с утяжелителями»	Комплекс упражнений с утяжелителями на все группы мышц под музыкальное сопровождение.	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			

«Пилатес» (8 часов)

19.	Введение понятия «гибкость». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий гибкости	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	текущий			
20.	Упражнения на развитие гибкости	Комплексы упражнений на развитие гибкости и растяжки	Правильно и грамотно выполнять упражнения на развитие на гибкости	текущий			
21.	Упражнения в партере сидя, лежа, стоя.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости - партерные упражнения.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя	Текущий			
22.	Комплекс упражнения на гибкость	Комплекс упражнений на растяжку мышц ног и рук	Четко выполнять упражнения на гибкость. И умение составлять комплекс упражнений.	Текущий			
23.	Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес». История возникновения «пилатеса»	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			

24.	Совершенствование упражнений классического «пилатеса».	Упражнения на центр силы. — Сотня , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — Круги ногами . Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой. — Скручивание вверх и раскручивание вниз . Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода. — Вытяжение шеи . От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя. — Перекаты на спине . От 3 до 5 повторов. — Растягивание ног поочередно . По 3 повтора на каждую ногу. — Растягивание ног одновременно . Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода. — Скручивание спины и пила . По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			
25.	Упражнения на расслабление	Комплекс упражнений на расслабление всех групп мышц	Правильно выполнять упражнения на расслабление всех групп мышц	текущий			
26.	Контрольный урок «Упражнения на расслабление»	Комплекс упражнений на расслабление под музыкальное сопровождение или без него	Контроль техники выполнения упражнений	Контрольный			
«Фитбол» (8 часов)							
27.	«Фитбол». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитбол История возникновения Фитбола	Правильно выполнять упражнения с мячом	текущий			
28.	Упражнения с мячами	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику выполнения упражнений	текущий			
29.	Базовые упражнения «фитбола»	Танцевальные упражнения с «фитболом» под музыкальное сопровождение	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
30.	Совершенствование базовых упражнений	Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики: 33. Приставной шаг (step-touch) . И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный	Повторить изученный материал		

	«фитбола»	<p>направо, налево, кругом;</p> <p>34. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;</p> <p>35. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;</p> <p>36. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;</p> <p>37. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;</p> <p>38. Выпад (lange). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p>39. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>40. Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.</p>					
31.	Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	контрольный			
32.	«Фитбол» с утяжелителями совершенствовани упражнения.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
33.	«Фитбол» с утяжелителями совершенствовани упражнения.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
34.	Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»	Комплекс упражнений на «фитболах» под музыкальное сопровождение и без него.	Показать упражнения на показательном выступлении Придумать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			

**Тематическое планирование
с реализацией 3 часа Физической Культуры
по программе «аэрофитнес»
5-9 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
2	Баскетбол	9	9	9	9	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	9	9	9
4	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
5	Волейбол	9	9	9	9	9
6	Подвижные игры	13	13	13	13	13
7	«Аэрофитнес»	34	34	34	34	34
	Общее количество часов	102	102	102	102	102

5 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающегося	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. История лёгкой атлетики.	Первичный инструктаж по технике безопасности в начале учебного года, 1 четверти. Инструктаж по л/а. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Знать требования инструкций. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Устный опрос	Подготовить лист индивидуальных достижений		
2.	Легкая атлетика. Бег с высокого старта от 10 до 15 метров.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий	Занести результаты в таблицу		
3.	Фитнес-аэробика. Общие правила поведения и техника безопасности в зале.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
4.	Легкая атлетика. Контрольный урок – спринтерский бег 30м на результат.	Комплекс ОРУ. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива бег на 30 м – на результат. Осваивать технику бега с высокого старта. техникой спринтерского бега.	Уметь демонстрировать скоростные качества.	контрольный	Занести результаты в таблицу		
5.	Легкая атлетика. Скоростной бег до 40 метров. Бег с максимальной скоростью.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 40 метров.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; положение натянутого лука	текущий			
6.	Фитнес-аэробика. Общие правила работы со спортивным инвентарем	Что такое инвентарь. Как обращаться и использовать по данному значению. Работать со спортивным инвентарем. Уметь обращаться со спортивным инвентарем.	Уметь работать со спортивным инвентарем	текущий			
7.	Легкая атлетика. Контрольный урок - бег 60м на результат.	ОРУ на месте. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива бег 60 м – на результат.	Уметь демонстрировать технику челночного бега; хлесткое движение кистью	Индивидуальный контроль			
8.	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжков в длину.	ОРУ. Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Уметь демонстрировать отталкивание и приземление.	текущий			
9.	Фитнес-аэробика. Техника безопасности. Базовые шаги	Техника безопасности. Названия базовых шагов -Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение	- Уметь красиво выполнять	текущий	Повторить технику		

	аэробики.	<p>техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>118. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>119. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>120. double step touch - два приставных шага</p> <p>121. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>122. curl step (захлест)</p> <p>123. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>124. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>125. knee up – подъем колена вверх</p> <p>126. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>127. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>128. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>129. lunge – выпад</p> <p>130. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	<p>элементы строевой подготовки;</p> <p>-Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;</p> <p>-Правильно выполнять базовые шаги аэробики;</p>		безопасности.		
10	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок - бег на 100м (на результат).</i>	ОРУ в кругу. СБУ. Бег в среднем темпе 2 серии по 40 – 60м. Бег 100м – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие	контрольный	Выполнить комплекс упражнений с набивным мячом		
11	Легкая атлетика. Развитие – силовых и координационных способностей.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильно отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. Прыжки в длину с 4 – 6 шагов разбега	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
12	Фитнес-аэробика. Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>1.march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>3.double step touch - два приставных шага</p> <p>4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>5.curl step (захлест)</p> <p>6.grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>8.knee up – подъем колена вверх</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			

		<p>9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>10.heei touch- касание пола пяткой</p> <p>11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>12.lunge – выпад</p> <p>13.mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
13	Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильно отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	текущий			
14	Легкая атлетика. Контрольный урок - прыжки в длину с разбега.	Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Гладкий бег по стадиону 4 мин. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику отталкивания и приземления	Индивидуальный контроль	Выполнить прыжки через скакалку 3x50		
15	Фитнес-аэробика. Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>131. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>132. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>133. double step touch - два приставных шага</p> <p>134. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>135. curl step (захлест)</p> <p>136. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>137. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>138. knee up – подъем колена вверх</p> <p>139. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>140. heei touch- касание пола пяткой</p> <p>141. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>142. lunge – выпад</p> <p>143. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
16	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. ИКТ. Комплекс ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Правила игры в б/б.	Уметь выполнять различные перемещения в стойке баскетболиста и остановки	текущий	Подготовить сообщение об известных баскетболистах РФ		

17	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комплекс упражнений в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, различные варианты передачи мяча	текущий	Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками		
18	Фитнес-аэробика. Контрольный урок - базовые шаги аэробики.	Продемонстрировать базовые шаги аэробики.	Перемещаться по залу и перестраиваться в процессе выполнения композиции	контрольный			
19	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя от груди и одной рукой от плеча	СУ. Комплекс ОРУ № 2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с продвижением вперед. КДП- сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Корректировка техники движений при ловле и передаче мяча	Индивидуальный контроль	Занести результаты в таблицу		
20	Баскетбол. Контрольный урок – техника ловли и передачи мяча.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Сдача контрольного норматива – техника ловли и передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику ловли и передачи мяча.	контрольный			
21	Фитнес-аэробика. Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Различать характер музыки, темп, ритм	текущий			
22	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять ведение мяча на месте, ловлю и передачу мяча в движении	текущий	Повторить технику ведения мяча		
23	Баскетбол. Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять бросок на месте и в движении	текущий	Выполнить наклон вперед из положения сидя		
24	Фитнес-аэробика. Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий			
25	Баскетбол. Контрольный урок – техника броска одной и двумя руками.	ОРУ с мячом на месте. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива – техника броска одной и двумя руками.	Уметь выполнять бросок одной и двумя руками.	контрольный			

26	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками с места; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка техники броска, передачи, ловли мяча	текущий	Повторить правила игры в баскетбол		
27	Фитнес-аэробика. Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий	Повторить упражнения классической аэробики.		
28	Баскетбол. Учебная игра с выполнением изученных элементов.	ОРУ с мячом. СБУ в движении. Учебная игра с выполнением тактических и технических действий.	Уметь демонстрировать изученные навыки	текущий			
29	Гимнастика Правила техники безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Беседа «Основы выполнения гимнастических упражнений» СУ: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Уметь выполнять строевые упражнения по команде	Фронтальный опрос	Выполнить комплекс ОРУ №3 - на осанку.		
30	Фитнес-аэробика. Контрольный урок - «классическая аэробика»	Продемонстрировать весь изученный материал в танцевальной связке под музыкальное сопровождение.	Правильно и грамотно выполнять шаги.	контрольный			
31	Гимнастика. Основная гимнастика.	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Строевые упр. Прыжки через гимнастическую скакалку. Должны различать строевые команды, четко выполнять строевые приёмы.	Познают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	текущий	Выполнить мост из положения стоя, прыжки через скакалку		
32	Гимнастика. Опорный прыжок: соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 -100 см.)	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Должны знать технику данных упражнений	Познают технику опорного прыжка во время занятий.	текущий	Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине		
33	Силовые упражнения с утяжелителями. Техника безопасности. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях. Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу. Названия элементов упражнений для брюшного пресса	Правильно и грамотно выполнять упражнения	Текущий	Повторить технику безопасности.		
34	Гимнастика. Контрольный урок - опорный прыжок	Овладеть техникой прыжка. Оценить результат прыжка.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	контрольный			
35	Гимнастика. Акробатика: кувырок вперёд; группировка. Строевые	ОРУ с гимнастическими палками. Должны уметь описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические	Корректировка техники выполнения	текущий	Занести результаты в		

	упражнения.	комбинации из числа разученных упражнений.	упражнений		таблицу		
36	Силовые упражнения с утяжелителями. Упражнения для мышц рук, ног.	Название элементов мышц рук, ног	Правильно выполнять упражнения для групп мышц рук, ног	текущий			
37	Гимнастика. Контрольный урок - Подтягивание.	ОРУ. СБУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног). Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (дев)	Корректировка техники выполнения упражнений	контрольный	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
38	Гимнастика. Акробатика: кувырок назад, вперед. Эстафеты с элементами гимнастики.	Должны уметь описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Должны уметь использовать данные упражнения для развития гибкости.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	текущий			
39	Силовые упражнения с утяжелителями. Упражнения для косых мышц живота.	Названия упражнений для косых мышц живота.	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	текущий	Повторить изученный материал.		
40	Гимнастика. Контрольный урок - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	СУ. ОРУ. КДП – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игры	Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуальный контроль	Занести результаты в таблицу		
41	Гимнастика. Контрольный урок – акробатика (кувырок вперед, стойка на лопатках).	СУ. Комплекс ОРУ в парах. Оценить результат. Должны уметь описывать технику акробатических упражнений.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	контрольный			
42	Силовые упражнения с утяжелителями. Упражнения для спины и плечевого пояса.	Названия упражнений для спины и плечевого пояса.	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	текущий			
43	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроке лыжной подготовки. История.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Беседа «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Примерка лыжного инвентаря.	Знать правила ТБ	текущий	Подготовить форму и лыжный инвентарь		
44	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход	Повторить технику ходов изученных в 4 классе. Игры: «Гонки с преследованием». Попеременный двушажный ход	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Выполнить имитацию ОДХ		
45	Силовые упражнения с утяжелителями. Силовые игры фитнеса.	Изучить схему перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	текущий			
46	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	Должны знать технику изучаемых приёмов и действий. Одновременный бесшажный ход. Игры: «Гонки с преследованием».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Выполнить имитацию ОДХ		
47	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход . Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции. Игра «Остановка рывком». Попеременный двушажный ход , одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить имитацию: подъем		

48	Силовые упражнения с утяжелителями. Упражнения с гантелями	Комплекс упражнений с гантелями	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
49	Лыжная подготовка. Подъем «полу-елочкой», торможение плугом.	Прохождение дистанции. Подъем «полу-елочкой», торможение плугом.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить имитацию ОДХ		
50	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором.	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палок.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику торможения		
51	Силовые упражнения с утяжелителями. Упражнения для ягодичных мышц	Названия упражнений для ягодичных мышц	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений для ягодичных мышц	текущий	Повторить изученный материал.		
52	Лыжная подготовка. Контрольный урок - техника подъема «полу-елочкой».	Прохождение дистанции. Сдача контрольного норматива – техника подъема «полу-елочкой» на результат.	Уметь демонстрировать технику подъема	контрольный	Выполнить имитацию лыжных ходов		
53	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором Одновременный двужажный и бесшажный ходы.	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Игра «С горки на горку»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Составить описание подвижной игры на лыжах		
54	Контрольный урок - «Силовые упражнения с утяжелителями»	Комплекс упражнений на каждую группу мышц	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			
55	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором.	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Игра «С горки на горку» Игра «Остановка рывком». Проверка д/з	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику лыжных ходов		
56	Лыжная подготовка. Контрольный урок - прохождение дистанции 3,5 км вольным стилем.	СБУ. Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции. вольным стилем. Игры «С горки на горку».	Дозировка индивидуальная	контрольный	Повторить технику лыжных ходов		
57	Пилатес. Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий гибкости. Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости. Что такое «пилатес».	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	текущий			
58	Волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Стойки игрока. Перемещения.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег. Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Повторение ранее пройденного материала. Д/з	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить правила самоконтроля		
59	Волейбол. Комбинации из	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники	Корректировка техники	текущий	Повторить		

	освоенных элементов техники передвижений.	перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах.	выполнения упражнений		технику приема и передачи мяча		
60	Пилатес Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Упражнения на центр силы. — Сотня , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — Круги ногами . Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой. — Скручивание вверх и раскручивание вниз . Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода. — Вытяжение шеи . От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя. — Перекаты на спине . От 3 до 5 повторов. — Растягивание ног поочередно . По 3 повтора на каждую ногу. — Растягивание ног одновременно . Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода. — Скручивание спины и пила . По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу).	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить упражнения с мячом		
62	Волейбол. Контрольный урок – техника передачи мяча сверху двумя руками.	ОРУ на месте. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива – техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Умение продемонстрировать изученные действия.	контрольный			
63	Пилатес Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Спина, бедра и ягодицы. — Упражнения на боку: вверх-вниз . По 6 подъемов на каждую ногу (по 3 в каждом направлении). — Упражнений на боку: малый круг . По 6 кругов на каждую ногу (по 3 в каждую сторону). — Мостики на плечах . Держите себя руками за стопы, при необходимости поддерживайте ладонями за поясницу, поставив локти на пол. По 3 повтора на каждую позицию. — Вращение головой . По три подъема с задержкой наверху на 3-5	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			

		дыханий. Поднимайтесь, положив локти на коврик. — <u>Захлест</u> одной и двумя ногами. По 3 повторения. — <u>Отжимания</u> . Можно ограничиться только стойкой на руках и стопах и на движении планки. Можно добавить по одному небольшому жиму на каждый подход. 3 подхода.					
64	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	ОРУ. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния. Прием и передача мяча в парах. Подвижные игры с мячом.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить имитацию		
65	Волейбол. Контрольный урок – техника нижней прямой подачи мяча.	ОРУ с мячами. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива – техника нижней прямой подачи .	Умение демонстрировать изученные действия.	контрольный			
66	Пилатес Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. «Лодка» — упражнение выполняется 10 раз. Сядьте, обхватив руками бедра под коленями и разместив стопы на полу. Затем слегка потянитесь головой назад, поднимая ноги так, чтобы лодыжки шли параллельно полу. «Канкан» — выполняется упражнение по 10 раз для каждой ноги. Сядьте на пол, обопритесь на предплечья, согните ноги в коленях, разместив стопы на полу. На глубоком вдохе поворачивайте колени направо, на выдохе — выпрямляйте их и поднимайте на 45 градусов вверх и по диагонали. «Планка» — выполняйте это пилатес упражнение для начинающих 10 раз. Встаньте на четвереньки, сделайте упор на предплечья, не расставляя локти в стороны. Станьте на носочки, прижав друг к другу ступни, и расположите тело по прямой — параллельно полу. Вдохните полной грудью, а на выдохе опустите голову и поднимите бедра. «Мах ногой» — выполняйте упражнение по 10 раз для каждой. Встаньте на четвереньки и упритесь ладонями в пол — как для отжиманий. Затем встаньте на носки — как в «Планке». Только теперь на вдохе поднимайте правую ногу, на выдохе — опускайте.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
67	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же, но в парах – с подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Игра	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить упражнения для развития прыгучести		
68	Волейбол. Контрольный урок – техника прямого нападающего удара.	ОРУ с мячами. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива – техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Умение демонстрировать изученные действия.	контрольный			
69	Пилатес. Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
70	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча через сетку. Поддача. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить упражнения для развития		

					прыгучести		
71.	Подвижные игры. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры. ОРУ. СБУ. Игра «Русская лапта».	Знать требования инструкций.	Текущий			
72.	Пилатес Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
73.	Подвижные игры. Игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра «Русская лапта».	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Текущий			
74.	Подвижные игры. Игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра «Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
75.	Пилатес Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
76.	Подвижные игры. Контрольный урок - учебная игра в «русскую лапту».	Сдача контрольного норматива – техника игры в «русскую лапту»	Уметь демонстрировать физические качества.	контрольный			
77.	Подвижные игры. Правила техники безопасности в «флорболе».	Техника безопасности. Основные правила игры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Элементы игры «флорбол».	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
78.	Пилатес Контрольный урок - «Упражнения на расслабление»	Комплекс упражнений на расслабление под музыкальное сопровождение.	Контроль техники выполнения упражнений	Контрольный			
79.	Подвижные игры. Элементы игры «флорбол».	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Упражнения с клюшкой, ведение мяча открытой и закрытой стороной.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий	Повторить правила игры в «флорбол».		
80.	Подвижные игры. Контрольный урок - учебная игра в «флорбол».	Сдача контрольного норматива – учебная игра в «флорбол»	Уметь демонстрировать физические качества.	Контрольный			
81.	«Фитбол». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол». История возникновения «Фитбола»	Правильно выполнять упражнения с мячом	Текущий	Повторить технику безопасности.		
82.	Подвижные игры. Правила техники безопасности в футболе.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Изучение основных правил игры. ОРУ на месте. СБУ в движении.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий	Повторить технику безопасности.		

83.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол. Двухсторонняя игра.	ОРУ на месте. СБУ. Двухсторонняя игра.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
84.	Фитбол. Упражнения с мячами.	Правила работы с мячом. Комплекс базовых упражнений с мячом «фитбол».	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику выполнения упражнений	Текущий			
85.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол - точный удар.	ОРУ на месте. СБУ. Элементы игры в футбол – точный удар по воротам, по отметкам	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
86.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол.	ОРУ на месте. СБУ. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
87.	Фитбол. Базовые упражнения «фитбола»	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий	Повторить упражнения с мячом		
88.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол.	ОРУ на месте. СБУ. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий	Повторить правила игры в футбол.		
89.	Подвижные игры. Контрольный урок – учебная игра в мини-футбол.	Сдача контрольного норматива - Учебная игра по мини-футболу.	Уметь демонстрировать физические качества.	контрольный			
90.	Фитбол. Базовые упражнения «фитбола»	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики: 41. Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 42. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 43. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 44. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 45. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 46. Выпад (lange). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; 47. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше; 48. Подъем колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			

91.	<i>Легкая атлетика.</i> Метания малого мяча в цель и на дальность. Техника безопасности. Исторические сведения об олимпийских играх.	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Текущий			
92.	<i>Легкая атлетика.</i> Метания малого мяча в цель и на дальность.	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	текущий			
93.	Фитбол. Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Контрольный			
94.	<i>Легкая атлетика.</i> Развитие выносливости. Кроссовая подготовка – длительный бег 10 минут.	ОРУ на месте. СБУ в движении. Длительный бег 6 минут. Формировать представления о длительном беге.	Уметь демонстрировать силовую выносливость.	текущий	Повторить правила самоконтроля		
95.	<i>Легкая атлетика. Контрольный урок – бег 1000 м (юноши) и 500 м (девочки).</i>	ОРУ на месте. СБУ в движении. Бег на результат 1000м (юноши) и 500м (девочки). Формировать представления о длительном беге	Уметь демонстрировать силовую выносливость.	контрольный	Повторить правила личной гигиены		
96.	Фитбол. «Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
97.	<i>Легкая атлетика. Контрольный урок - метание мяча на дальность.</i>	Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Гладкий бег по стадиону 3 мин. Метание малого мяча на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	контрольный			
98.	<i>Легкая атлетика.</i> Техника безопасности. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Изучить технику безопасности.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	текущий	Повторить правила отталкивания.		
99.	Фитбол. «Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий	Повторить упражнения с утяжелителями		
100.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту способом «перешагивания».	ОРУ на месте. СБУ в движении. Повторение изученного материала. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	Уметь демонстрировать взрывную силу.	текущий			
101.	<i>Легкая атлетика. Контрольный урок – прыжок в высоту способом «перешагивания».</i>	ОРУ на месте. СБУ в движении. Выполнить прыжок в высоту на результат.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	контрольный			

102	Фитбол. Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»	Комплекс упражнений с утяжелителями.	Разработать танцевальные связки на музыкальную тему	Контрольный			
-----	--	--------------------------------------	---	-------------	--	--	--

6 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающегося	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег с ускорением.	Первичный инструктаж по технике безопасности в начале учебного года, 1 четверти. Инструктаж по л/а. Беседа с применением ИКТ: «Правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Разминка для выполнения л/а упражнений». Бег с ускорением от 15 – до 30м. футбол	Знать требования инструкций. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Устный опрос	Подготовить лист индивидуальных достижений		
2.	Легкая атлетика. Высокий старт от 15м до 30м. Бег 30 м.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег от 15м до 30м. Бег 30м – на результат Игра футбол	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий	Занести результаты в таблицу		
3.	Фитнес-аэробика Общие правила поведения и техника безопасности в зале	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
4.	Легкая атлетика.Контрольный урок – спринтерский бег 30м на результат.	Комплекс ОРУ. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива бег на 30 м – на результат.	Уметь демонстрировать скоростные качества.	контрольный	Занести результаты в таблицу		
5.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Бег 60м – на результат	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; положение натянутого лука	текущий	Повторить технику челночного бега		
6.	Фитнес-аэробика Общие правила работы со спортивным инвентарем	Что такое инвентарь. Как обращаться и использовать по данному значению. Работать со спортивным инвентарем. Уметь обращаться со спортивным инвентарем.	Уметь работать со спортивным инвентарем	текущий			
7.	Легкая атлетика.Контрольный урок - бег 60м на результат.	ОРУ на месте. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива бег 60 м – на результат.	Уметь демонстрировать технику челночного бега; хлесткое движение кистью	Индивидуальный контроль	Выполнить имитацию метания мяча		
8.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча на	ОРУ. Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей до 1 кг.	Уметь демонстрировать отведение руки для		Повторить правила игры		

	дальность и заданное расстояние	Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Игра «Русская лапта»	замаха; демонстрировать отталкивание и приземление	текущий			
9.	Фитнес-аэробика Техника безопасности. Базовые шаги	Техника безопасности. Названия базовых шагов -Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). 144. march-(ing) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 145. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 146. double step touch - два приставных шага 147. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 148. curl step (захлест) 149. grape wine (скрестный шаг в сторону) 150. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 151. knee up – подъем колена вверх 152. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%) 153. heel touch - касание пола пяткой 154. cross step скрестный шаг с перемещением вперед 155. lunge – выпад 156. mambo – вариация танцевального шага мамбо.	- Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки; -Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи; -Правильно выполнять базовые шаги аэробики;	текущий			
10.	Легкая атлетика.Контрольный урок - челночный бег 3x10м (на результат).	ОРУ в кругу. СБУ. Бег в среднем темпе 2 серии по 40 – 60м. Челночный бег 3x10м – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий	Выполнить комплекс упражнений с набивным мячом		
11.	Легкая атлетика. Эстафеты круговые и линейные.	ОРУ в кругу. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
12.	Фитнес-аэробика Базовые шаги аэробики.	Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). 1.march-(ing) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3.double step touch - два приставных шага 4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 5.curl step (захлест)	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			

		<p>6.grape wine (скрестный шаг в сторону) 7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 8.knee up – подъем колена вверх 9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%) 10.heei touch- касание пола пяткой 11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед 12.lunge – выпад 13.mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
13.	Легкая атлетика. Контрольный урок - метание теннисного мяча.	Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Гладкий бег по стадиону 3 мин. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику метания мяча в целом	Индивидуальный контроль	Выполнить прыжки через скакалку 3x50		
14.	Легкая атлетика. Бег с изменением способа перемещения, с преодолением препятствий на местности.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков через препятствие. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель – на результат. Игра «Русская лапта»	Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель	текущий	Выполнить бег в равномерном темпе		
15.	Фитнес-аэробика Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>157. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 158. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 159. double step touch - два приставных шага 160. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 161. curl step (захлест) 162. grape wine (скрестный шаг в сторону) 163. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 164. knee up – подъем колена вверх 165. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%) 166. heei touch- касание пола пяткой 167. cross step скрестный шаг с перемещением вперед 168. lunge – выпад 169. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	Текущий			
16.	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. ИКТ. Комплекс ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Правила игры в б/б.	Уметь выполнять различные перемещения в стойке баскетболиста и остановки	текущий	Подготовить сообщение об известных баскетболистах РФ		

17.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комплекс упражнений в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, различные варианты передачи мяча	текущий	Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками		
18.	Фитнес-аэробика <i>Контрольный урок - базовые шаги аэробики.</i>	Продемонстрировать базовые шаги аэробики.	Перемещаться по залу и перестраиваться в процессе выполнения композиции	контрольный			
19.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя от груди и одной рукой от плеча	СУ. Комплекс ОРУ № 2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с продвижением вперед. КДП- сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Корректировка техники движений при ловле и передаче мяча	Индивидуальный контроль	Занести результаты в таблицу		
20.	Баскетбол. Контрольный урок – техника ловли и передачи мяча.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Сдача контрольного норматива – техника ловли и передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику ловли и передачи мяча.	контрольный			
21.	Фитнес-аэробика. Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Различать характер музыки, темп, ритм	текущий			
22.	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять ведение мяча на месте, ловлю и передачу мяча в движении	текущий	Повторить технику ведения мяча		
23.	Баскетбол. Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять бросок на месте и в движении	текущий	Выполнить наклон вперед из положения сидя		
24.	Фитнес-аэробика Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Различать характер музыки, темп, ритм	текущий			
25.	Баскетбол. Контрольный урок – техника броска одной и двумя руками.	ОРУ с мячом на месте. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива – техника броска одной и двумя руками.	Уметь выполнять бросок одной и двумя руками.	контрольный			

26.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками с места; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка техники броска, передачи, ловли мяча	текущий	Повторить правила игры в баскетбол		
27.	Фитнес-аэробика Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Различать характер музыки, темп, ритм	текущий			
28.	Баскетбол. Учебная игра с выполнением изученных элементов.	ОРУ с мячом. СБУ в движении. Учебная игра с выполнением тактических и технических действий.	Уметь демонстрировать изученные навыки	текущий			
29.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Беседа «Основы выполнения гимнастических упражнений» СУ: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комплекс ОРУ №3 - на осанку.	Уметь выполнять строевые упражнения по команде	Фронтальный опрос	Выполнить комплекс ОРУ №3 - на осанку.		
30.	Фитнес-аэробика <i>Контрольный урок «классическая аэробика».</i>	Продемонстрировать весь изученный материал в танцевальной связке под музыкальное сопровождение.	Правильно и грамотно выполнять шаги.	контрольный			
31.	Гимнастика. Техника двойного кувырка вперед слитно.	СУ: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. Комплекс ОРУ №3 - на осанку. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 3х90		
32.	Гимнастика. Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно.	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Строевые упр. Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно – КУ. Прыжки через гимнастическую скакалку	Уметь демонстрировать технику двух кувырков слитно	текущий	Выполнить мост из положения стоя, прыжки через скакалку		
33.	Силовые упражнения с утяжелителями. Техника безопасности. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях. Названия элементов упражнений для брюшного пресса	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий			
34.	Гимнастика. <i>Контрольный урок - Подтягивание.</i>	ОРУ. СБУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног). Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (дев)	Корректировка техники выполнения упражнений	контрольный	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
35.	Гимнастика. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см). Упражнения на гимнастической стенке.	СУ. ОРУ. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). Упражнения на гимнастической стенке. РДК - сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
36.	Силовые упражнения с утяжелителями. Упражнения для	Силовые упражнения для мышц рук, ног	Правильно выполнять упражнения для групп	текущий			

	мышц рук, ног.		мышц рук, ног				
37.	Гимнастика. Контрольный урок - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	СУ. ОРУ. КДП – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игры	Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуальный контроль	Занести результаты в таблицу		
38.	Гимнастика. Лазанье по канату.	СУ. ОРУ в парах. Лазанье по канату. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см).	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Составить комплекс упражнений с предметами		
39.	Силовые упражнения с утяжелителями. Упражнения для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	текущий			
40.	Гимнастика. Лазанье. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см).	СУ. Комплекс ОРУ в парах. Лазанье по канату. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см) - тест	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка	текущий	Составить комплекс упражнений с предметами		
41.	Гимнастика. Контрольный урок - лазанье по канату.	СБУ. ОРУ. Сдача контрольного норматива – техника лазанья по канату.	Уметь демонстрировать комплекс упражнений	контрольный	Подготовить форму для занятий лыжной подготовкой		
42.	Силовые упражнения с утяжелителями. Упражнения для спины и плечевого пояса	Названия упражнений для спины и плечевого пояса. Силовые упражнения для шеи и спины.	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	текущий			
43.	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Беседа «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Примерка лыжного инвентаря.	Знать правила ТБ	текущий	Подготовить форму и лыжный инвентарь		
44.	Лыжная подготовка. Одновременный двушажный и бесшажный ходы.	Повторить технику ходов изученных в 5 классе. Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Игры: «Гонки с преследованием».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Выполнить имитацию ОДХ		
45.	Силовые упражнения с утяжелителями. Силовые ролевые игры	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	текущий			
46.	Лыжная подготовка. Контрольный урок – техника одновременного двушажного и бесшажного хода.	Прохождение дистанции. Одновременный двушажный и бесшажный ходы – на результат	Уметь демонстрировать технику ОДХ и ОБХ в целом	Индивидуальный контроль	Повторить правила игры		
47.	Лыжная подготовка. Подъем «полу-елочкой».	Прохождение дистанции. Подъем «полу- елочкой». Игра «Остановка рывком».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить имитацию: подъем		
48.	Силовые упражнения с утяжелителями. Силовые ролевые игры	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	текущий			

49.	Лыжная подготовка. Подъем «елочкой».	Прохождение дистанции. Подъем «елочкой». Игра «Остановка рывком».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить имитацию		
50.	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой».	Прохождение дистанции. Подъем «лесенкой». Эстафеты на лыжах	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику подъема в гору		
51.	Силовые упражнения с утяжелителями. Упражнения с гантелями	Комплекс упражнений с гантелями	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
52.	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором.	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палок.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику торможения		
53.	Лыжная подготовка. Контрольный урок - техника подъема «елочкой».	Прохождение дистанции. Сдача контрольного норматива – техника подъема «елочкой» на результат.	Уметь демонстрировать технику подъема	контрольный	Выполнить имитацию лыжных ходов		
54.	Контрольный урок «Силовые упражнения с утяжелителями»	Комплекс упражнений на каждую группу мышц	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			
55.	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором Одновременный двушажный и бесшажный ходы.	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Игра «С горки на горку»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Составить описание подвижной игры на лыжах		
56.	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором.	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Игра «С горки на горку» Игра «Остановка рывком». Проверка д/з	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику лыжных ходов		
57.	Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес». История возникновения гимнастики.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			
58.	Волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Стойки игрока. Перемещения.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег. Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Повторение ранее пройденного материала. Д/з	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить правила самоконтроля		
59.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику приема и передачи мяча		
60.	Пилатес. Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания	Правильно и грамотно выполнять комплекс	текущий			

		<p>– основной комплекс пилатес. Упражнения на центр силы. — Сотня, которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками.</p> <p>— Круги ногами. Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой.</p> <p>— Скручивание вверх и раскручивание вниз. Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода.</p> <p>— Вытяжение шеи. От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя.</p> <p>— Перекаты на спине. От 3 до 5 повторов.</p> <p>— Растягивание ног поочередно. По 3 повтора на каждую ногу.</p> <p>— Растягивание ног одновременно. Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода.</p> <p>— Скручивание спины и пила. По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.</p>	упражнений				
61.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу).	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить упражнения с мячом		
62.	Волейбол. Контрольный урок – техника передачи мяча сверху двумя руками.	ОРУ на месте. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива – техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Умение демонстрировать изученные действия.	контрольный			
63.	Пилатес. Упражнения в партере сидя, лежа, стоя.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости - партерные упражнения.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя	Текущий			
64.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	ОРУ. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния. Прием и передача мяча в парах. Подвижные игры с мячом.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить имитацию		
65.	Волейбол. Контрольный урок – техника нижней прямой подачи мяча.	ОРУ с мячами. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива – техника нижней прямой подачи .	Умение демонстрировать изученные действия.	контрольный			
66.	Пилатес. Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Спина, бедра и ягодицы. — Упражнения на боку: вверх-вниз . По 6 подъемов на каждую ногу (по 3 в каждом направлении).	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			

		<p>— Упражнений на боку: малый круг. По 6 кругов на каждую ногу (по 3 в каждую сторону).</p> <p>— Мостики на плечах. Держите себя руками за стопы, при необходимости поддерживайте ладонями за поясницу, поставив локти на пол. По 3 повтора на каждую позицию.</p> <p>— Вращение головой. По три подъема с задержкой наверху на 3-5 дыханий. Поднимайтесь, положив локти на коврик.</p> <p>— Захлест одной и двумя ногами. По 3 повторения.</p> <p>— Отжимания. Можно ограничиться только стойкой на руках и стопах и на движении планки. Можно добавить по одному небольшому жиму на каждый подход. 3 подхода.</p>					
67.	Волейбол . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же, но в парах – с подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Игра	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить упражнения для развития прыгучести		
68.	Волейбол. Контрольный урок – техника прямого нападающего удара.	ОРУ с мячами. СБУ в движении. Сдача контрольного норматива – техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Умение демонстрировать изученные действия.	контрольный			
69.	Пилатес . Классический «пилатес».	<p>Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес.</p> <p>«Лодка» — упражнение выполняется 10 раз. Садитесь, обхватив руками бедра под коленями и разместив стопы на полу. Затем слегка потянитесь головой назад, поднимая ноги так, чтобы лодыжки шли параллельно полу.</p> <p>«Канкан» — выполняется упражнение по 10 раз для каждой ноги. Сядьте на пол, обопритесь на предплечья, согните ноги в коленях, разместив стопы на полу. На глубоком вдохе поворачивайте колени направо, на выдохе — выпрямляйте их и поднимайте на 45 градусов вверх и по диагонали.</p> <p>«Планка» — выполняйте это пилатес упражнение для начинающих 10 раз. Встаньте на четвереньки, сделайте упор на предплечья, не расставляя локти в стороны. Станьте на носочки, прижав друг к другу ступни, и расположите тело по прямой — параллельно полу. Вдохните полной грудью, а на выдохе опустите голову и поднимите бедра.</p> <p>«Мах ногой» — выполняйте упражнение по 10 раз для каждой. Встаньте на четвереньки и упритесь ладонями в пол — как для отжиманий. Затем встаньте на носки — как в «Планке». Только теперь на вдохе поднимайте правую ногу, на выдохе — опускайте.</p>	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
70.	Волейбол . Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча через сетку. Поддача. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить упражнения для развития прыгучести		
71.	Подвижные игры . Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры. ОРУ. СБУ. Игра «Русская лапта».	Знать требования инструкций.	Текущий			

72.	Пилатес. Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
73.	Подвижные игры. Игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра «Русская лапта».	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Текущий			
74.	Подвижные игры. Подвижная игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра «Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
75.	Пилатес. Классический «пилатес».	Комплекс базовых упражнений пилатес.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
76.	Подвижные игры. Подвижная игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра «Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
77.	Подвижные игры. Правила техники безопасности в «флорболе».	Техника безопасности. Основные правила игры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Элементы игры «флорбол».	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
78.	Пилатес. Контрольный урок «Упражнения на расслабление»	Комплекс упражнений на расслабление под музыкальное сопровождение.	Контроль техники выполнения упражнений	Контрольный			
79.	Подвижные игры. Элементы игры «флорбол».	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Упражнения с клюшкой, ведение мяча открытой и закрытой стороной.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
80.	Подвижные игры. Элементы игры «флорбол».	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Упражнения с клюшкой, ведение мяча открытой и закрытой стороной.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
81.	«Фитбол». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол». История возникновения «Фитбола»	Правильно выполнять упражнения с мячом	текущий			
82.	Подвижные игры. Правила техники безопасности в футболе.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Изучение основных правил игры. ОРУ на месте. СБУ в движении.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
83.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол. Двухсторонняя игра.	ОРУ на месте. СБУ. Двухсторонняя игра.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
84.	«Фитбол». Упражнения с мячами	Комплекс базовых упражнений с мячом «фитбол».	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику	текущий			

			выполнения упражнений				
85.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол - точный удар.	ОРУ на месте. СБУ. Элементы игры в футбол – точный удар по воротам, по отметкам	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
86.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол.	ОРУ на месте. СБУ. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
87.	«Фитбол». Базовые упражнения «фитбола»	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	текущий			
88.	Элементы игры в футбол.	СБУ. ОРУ в кругу. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий			
89.	Контрольный урок – игра «мини-футбол»	ОРУ на месте. СБУ в движении. Игра «мини-футбол».	Уметь демонстрировать физические качества.	контрольный			
90.	«Фитбол». Базовые упражнения «фитбола»	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики: 49. Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 50. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 51. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 52. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 53. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 54. Выпад (lange). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; 55. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше; 56. Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
91.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Гладкий бег по стадиону 4 мин. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	текущий	Повторить технику метания в цель		

92.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – длительный бег 10 минут.	ОРУ на месте. СБУ в движении. Длительный бег 6 минут.	Уметь демонстрировать силовую выносливость.	текущий	Повторить правила самоконтроля		
93.	«Фитбол». <i>Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»</i>	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Контрольный			
94.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок – бег 1000 м (юноши) и 500м (девочки).</i>	ОРУ на месте. СБУ в движении. Бег на результат 1000м (юноши) и 500м(девочки).	Уметь демонстрировать силовую выносливость.	контрольный	Повторить правила личной гигиены		
95.	Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы и бега.	ОРУ. Разнообразные прыжки и много скоки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, передвижения в висе на руках. Прыжки в длину с места – на результат. Игра «Русская лапта»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	контрольный	Занести результаты в таблицу		
96.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
97.	Легкая атлетика. Техника безопасности. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Техника безопасности при прыжках в высоту.	Уметь демонстрировать максимальное усилие при отталкивании.	текущий			
98.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания» и способом «перекидной».	ОРУ на месте. СБУ в движении. Выполнить прыжок в высоту с подбором ноги при отталкивании.	Уметь демонстрировать максимальное усилие при отталкивании.	Текущий	Повторить технику прыжков в высоту.		
99.	«Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
100.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перекидной».	ОРУ на месте. СБУ в движении. Выполнить прыжок в высоту с подбором ноги при отталкивании.	Уметь демонстрировать максимальное усилие при отталкивании.	Текущий			
101.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок – прыжок в высоту способом «перекидной».</i>	ОРУ на месте. СБУ в движении. Выполнить прыжок в высоту способом «перекидной».	Уметь демонстрировать максимальное усилие при отталкивании.	контрольный			
102.	«Фитбол». <i>Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»</i>	Комплекс упражнений с утяжелителями.	Правильно выполнять упражнения	контрольный			

7 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающегося	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций.	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики		
2.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль	Подготовить лист индивидуальных достижений		
3.	Фитнес. Общие правила поведения и техника безопасности в зале	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий.	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий	Повторить технику безопасности		
4.	Легкая атлетика. Ознакомление со стартовым разгоном	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Занести результаты в таблицу		
	Легкая атлетика. Изучение Высокого старта	ОРУ в движении Высокий старт. СУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, отработка старта с места. Упражнения на зпб, ппб.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Комплекс ОРУ		
5.	Фитнес. Общие правила работы со спортивным инвентарем	Знать и называть спортивный инвентарь	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
6.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок – спринтерский бег 30м.</i>	ОРУ, СБУ в движении. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег с высокого старта 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Индивидуальный контроль	Отжимание		
7.	Легкая атлетика. Изучение финального усилия.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. .	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Индивидуальный контроль	Комплекс ОРУ		

8.	Фитнес. Современные направления фитнеса	Знать и называть современные направления	Уметь давать характеристику направлениям фитнеса	текущий			
9.	Легкая атлетика. Разновидности Эстафет.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Комплекс утренней гимнастики		
10.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок – спринтерский бег 60м.</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать скоростные способности	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс		
11.	Фитнес. Базовые шаги	Техника безопасности. Названия базовых шагов -Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). 170. march-(ing) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 171. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 172. double step touch - два приставных шага 173. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 174. curl step (захлест) 175. grape wine (скрестный шаг в сторону) 176. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 177. knee up – подъем колена вверх 178. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%) 179. heel touch - касание пола пяткой 180. cross step скрестный шаг с перемещением вперед 181. lunge – выпад 182. mambo – вариация танцевального шага мамбо.	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			
12.	Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с).	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Отжимание		
13.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок – бег 1000м</i>	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Сдача контрольного норматива бег 1000м – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Индивидуальный контроль	Комплекс ОРУ		

	<i>на результат.</i>						
14.	Фитнес. Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>1.march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>3.double step touch - два приставных шага</p> <p>4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>5.curl step (захлест)</p> <p>6.grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>8.knee up – подъем колена вверх</p> <p>9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>10.heei touch- касание пола пяткой</p> <p>11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>12.lunge – выпад</p> <p>13.mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			
15.	Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.</p>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
16.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>	Уметь выполнять комбинации элементов техники передвижений,	Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики		
17.	Фитнес. Базовые шаги аэробики.	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>183. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>184. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>185. double step touch - два приставных шага</p> <p>186. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p>	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий	Повторить базовые шаги аэробики		

		<p>187. curl step (захлест)</p> <p>188. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>189. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>190. knee up – подъем колена вверх</p> <p>191. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>192. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>193. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>194. lunge – выпад</p> <p>195. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
18.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
19.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс		
20.	Фитнес. <i>Контрольный урок - базовые шаги аэробики.</i>	Продемонстрировать базовые шаги аэробики.	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	контрольный			
21.	Баскетбол. <i>Контрольный урок – техника ловли и передачи мяча двумя руками.</i>	ОРУ с мячом, СБУ в движении. Сдача контрольного норматива – техника ловли и передачи мяча двумя руками.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Индивидуальный контроль	комплекс упражнений на коррекцию осанки		
22.	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места	инструктаж по баскетболу ОРУ Бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера.	Корректировка техники при броске от плеча.	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс.		
23.	Фитнес. Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	текущий			
24.	Баскетбол. <i>Контрольный урок – техника</i>	ОРУ с мячом. СУ. Сдача контрольного норматива – техника бросков мяча двумя руками с места – на результат.	Уметь демонстрировать физические способности.	контрольный			

	<i>бросков мяча двумя руками.</i>						
25.	Баскетбол. Ведение мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи	Корректировка движений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса		
26.	Фитнес. Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	текущий	Повторить шаги классической аэробики		
27.	Баскетбол. Контрольный урок – учебная игра.	Бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра на результат с демонстрацией изученных тактических и технических действий.	Корректировка техники при броске от плеча.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса		
28.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика (основы знаний)	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.	Соблюдать т/б, понимать содержание и формы организации.	Текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге)		
29.	Фитнес. Контрольный урок «классическая аэробика».	Продемонстрировать весь изученный материал в танцевальной связке под музыкальное сопровождение.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	контрольный			
30.	Гимнастика. Упражнения с гантелями	Упражнения на гибкость. ОРУ, СУ. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе		
31.	Гимнастика. Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуальный контроль	Упор присев – упор лежа		
32.	Силовые упражнения. Техника безопасности. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовых упражнений. Названия элементов упражнений для брюшного пресса	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий	Повторить технику безопасности		

33.	Гимнастика. <i>Контрольный урок – техника подтягивания.</i>	Сдача контрольного норматива - подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	контрольный	комплекс упражнений на коррекцию осанки		
34.	Гимнастика. Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов на гибкость, мост, полушпагат	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя		
35.	Силовые упражнения. Упражнения для мышц рук, ног.	Названия элементов упражнений для мышц рук, ног	Правильно выполнять упражнения для групп мышц рук, ног	Текущий			
36.	Гимнастика. Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать Прыжки «змейкой» через скамейку	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди		
37.	Гимнастика. Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	ОРУ в движении. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц брюшного пресса	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди		
38.	Силовые упражнения. Упражнения для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	Текущий			
39.	Гимнастика. Прыжок через козла - ноги врозь	Опорный прыжок: мальчики - девочки высота 110 см.) прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнаст. скамейке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
40.	Гимнастика. <i>Контрольный урок - прыжок через козла – ноги врозь.</i>	Сдача контрольного норматива - Опорный прыжок: прыжок ноги врозь.	Умение демонстрировать физические способности.	контрольный	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.		
41.	Силовые упражнения.	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	Текущий			

	Силовые ролевые игры						
42.	Гимнастика. Упражнения для спины и плечевого пояса	Названия упражнений для спины и плечевого пояса	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	текущий			
43.	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Попеременный двухшажный ход	Т/Б при занятиях лыжным спортом, виды лыжного спорта, значение занятий лыжами Попеременный двухшажный ход	Знать технику безопасности	текущий	Способы самоконтроля.		
44.	Силовые упражнения. Упражнения с гантелями	Комплекс упражнений с гантелями.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	Текущий			
45.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции изученным стилем 3км Одновременный бесшажный ход	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка	текущий	Прохождение дистанции изученным стилем		
46.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции изученным стилем 3км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Корректировка техники	Индивидуальный контроль	Прохождение дистанции вольным стилем		
47.	Силовые упражнения. Упражнения для ягодичных мышц	Названия упражнений для ягодичных мышц.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений для ягодичных мышц	Текущий	Повторить упражнения на все группы мышц		
48.	Лыжная подготовка. Контрольный урок – техника одновременного бесшажного хода.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1 км одновременным бесшажным ходом.	Корректировка техники	контрольный	Прохождение дистанции вольным стилем		
49.	Лыжная подготовка. Торможение и поворот плугом.	Подъем «полуелочкой», торможение плугом Прохождение дистанции изученным стилем. Торможение и поворот плугом.	Корректировка техники Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прохождение дистанции вольным стилем		

50.	Силовые упражнения. Контрольный урок «Силовые упражнения с утяжелителями»	Названия элементов упражнений для каждой группы мышц.	Показать упражнения на показательном выступлении. Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему.	контрольный			
51.	Лыжная подготовка. Контрольный урок – техника торможения и повороты плугом.	Эстафеты с передачей палочки. Прохождение дистанции 3 км. Сдача контрольного норматива – техника торможения и повороты плугом.	Корректировка техники. Дозировка индивидуальная	контрольный	Способы самоконтроля		
52.	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5км	Дозировка индивидуальная	текущий	Прохождение дистанции изученным стилем.		
53.	Пилатес. Введение понятия «гибкость». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий гибкости.	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	Текущий	Повторить технику безопасности		
54.	Лыжная подготовка. Контрольный урок – техника конькового хода.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 2 км коньковым ходом.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Прохождение дистанции изученным стилем		
55.	Лыжная подготовка. Игра «С горки на горку», подъемы, спуски	С горки на горку, подъемы, спуски Эстафеты с передачей палочки.	Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди з		
56.	Пилатес. Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на развитие на гибкости	Текущий			
57.	Лыжная подготовка. Контрольный урок – техника попеременного двухшажного	Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции изученным стилем 3км - попеременным двухшажным ходом.	Корректировка техники выполнения упражнений	контрольный	Прохождение дистанции вольным стилем		

	<i>хода.</i>						
58.	Волейбол. Инструктаж техники безопасности по волейболу	Инструктаж Т/Б Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Знать технику безопасности	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
59.	Пилатес. Упражнения, в партере сидя, лежа, стоя.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости - партерные упражнения.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя	Текущий			
60.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения	Дозировка индивидуальная	текущий	Сгибание туловища с поворотом		
61.	Волейбол. Прием и передача мяча.	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
62.	Пилатес. Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес». История возникновения гимнастики	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий	Повторить технику безопасности.		
63.	Волейбол. <i>Контрольный урок – техника приема и передачи мяча.</i>	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами». Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	контрольный	Комплекс утренней гимнастики		
64.	Волейбол. Нижняя подача мяча и Верхняя прямая подача.	Подвижная игра «Подай и попади». Прямой нижний удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс упражнений для развития физических качеств		
65.	Пилатес. Упражнения на расслабление	Комплекс базовых упражнений на расслабление.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	Текущий			
66.	Волейбол. <i>Контрольный урок – техника верхней и нижней прямой подачи.</i>	Сдача контрольного норматива – техника верхней и нижней прямой подачи.	Уметь демонстрировать технику прямой подачи.	контрольный	Прыжок с подтягиванием ног к груди		

67.	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя		
68.	Пилатес. Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Упражнения на центр силы. — Сотня , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — Круги ногами. Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой. — Скручивание вверх и раскручивание вниз. Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода. — Вытяжение шеи. От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя. — Перекаты на спине. От 3 до 5 повторов. — Растягивание ног поочередно. По 3 повтора на каждую ногу. — Растягивание ног одновременно. Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода. — Скручивание спины и пила. По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			
69.	Волейбол. Нападающий удар. Разбег, прыжок и оттапливание.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди		
70.	Волейбол. Тактика игры. Учебная игра.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища		
71.	Пилатес. Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Спина, бедра и ягодицы. — Упражнения на боку: вверх-вниз. По 6 подъемов на каждую ногу (по 3 в каждом направлении). — Упражнений на боку: малый круг. По 6 кругов на каждую ногу (по 3 в каждую сторону). — Мостики на плечах. Держите себя руками за стопы, при необходимости поддерживайте ладонями за поясницу, поставив локти на пол. По 3 повтора на каждую позицию. — Вращение головой. По три подъема с задержкой наверху на 3-5 дыханий. Поднимайтесь, положив локти на коврик. — Захлест одной и двумя ногами. По 3 повторения. — Отжимания. Можно ограничиться только стойкой на руках и стопах и	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий	Повторить упражнения классического пилатеса.		

		на движении планки. Можно добавить по одному небольшому жиму на каждый подход. 3 подхода.					
72.	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. История футбола.	Техника безопасности. Учащийся должен знать историю футбола и запоминать имена выдающихся отечественных футболистов. Должны владеть приёмами игры в футбол. Овладение техники передвижений остановок, поворотов, стоек игрока.	Познают технику изучаемых приёмов.	текущий			
73.	Подвижные игры. Изучение элементов игры в футбол.	Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока.	Познают технику изучаемых приёмов. Учащиеся должны знать технику изучаемых приёмов и действий.	Текущий			
74.	Пилатес. Контрольный урок «Упражнения на расслабление»	Составить связку базовых упражнений на расслабление под музыкальное сопровождение.	Контроль техники выполнения упражнений	Контрольный			
75.	Подвижные игры. Изучение элементов игры в футбол.	Ведение мяча по прямой, удары по мячу.	Познают технику изучаемых приёмов. Учащиеся должны знать технику изучаемых приёмов и действий.	Текущий			
76.	Подвижные игры. Изучение элементов игры в футбол.	Техники ударов по воротам на точность.	Познают технику изучаемых приёмов. Учащиеся должны знать технику изучаемых приёмов и действий.	текущий			
77.	«Фитбол». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол». История возникновения «Фитбола»	Правильно выполнять упражнения с мячом	Текущий	Повторить технику безопасности		
78.	Подвижные игры. Изучение элементов игры в футбол.	Комбинации из освоенных элементов. Учащиеся должны уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов: ведение, удар, пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.	Познают технику изучаемых приёмов. Учащиеся должны знать технику изучаемых приёмов и действий.	Текущий			
79.	Подвижные игры. Изучение элементов игры в футбол.	Комбинации из освоенных элементов. Учащиеся должны уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов: ведение, удар, пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.	Познают технику изучаемых приёмов. Учащиеся должны знать технику изучаемых приёмов и действий.	Текущий			

80.	«Фитбол». Упражнения с мячами	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику выполнения упражнений	Текущий			
81.	Подвижные игры. <i>Контрольный урок – игра в мини-футбол.</i>	Сдача контрольного норматива – игра по мини-футболу с демонстрацией технических и тактических действий.	Должны моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих.	Контрольный			
82.	Подвижные игры. Флорбол. Инструктаж по технике безопасности. Характеристика вида спорта.	Инструктаж по технике безопасности в зале при занятиях флорболом.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Текущий			
83.	«Фитбол». Базовые упражнения «фитбола»	Упражнения на «фитболах» для формирования правильной осанки. Упражнения на «фитболах» для развития гибкости и силы. Танцевальные упражнения с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	текущий			
84.	Подвижные игры. Изучение элементов игры в флорбол.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Текущий			
85.	Подвижные игры. Изучение элементов игры в флорбол.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Регулируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий			
86.	«Фитбол». Базовые упражнения «фитбола»	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики: 57. Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 58. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 59. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 60. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 61. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 62. Выпад (lange). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный	Повторить изученный материал		

		<p>63. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>64. Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.</p>					
87.	Подвижные игры. Изучение элементов игры в флорбол.	Ведение мяча в различных положениях. Бросок мяча стоя и в движении.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Текущий			
88.	Подвижные игры. Изучение элементов игры в флорбол.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Должны моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	Текущий			
89.	«Фитбол». Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	контрольный			
90.	Подвижные игры. Контрольный урок – учебная игра флорбол.	Сдача контрольного норматива – учебная игра флорбол с демонстрацией изученных тактических и технических действий.	Выявление и устранение типичных ошибок.	Контрольный			
91.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Сгибание туловища		
92.	«Фитбол». «Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
93.	Легкая атлетика. Контрольный урок - метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	контрольный	Подтягивание мальчики отжимание девочки .		
94.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

95.	«Фитбол». «Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий	Повторить технику упражнений на мяче с утяжелителями.		
96.	Легкая атлетика. Контрольный урок – прыжок в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	контрольный	Упражнение на пресс		
97.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Техника безопасности. Повторение изученного материала.	ОРУ на месте, СБУ в движении. Техника безопасности при прыжках в высоту. Повторение изученных способов прыжка в высоту.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	текущий	Повторить технику безопасности.		
98.	«Фитбол». Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.	Уметь выполнить точно под музыку	контрольный			
99.	Легкая атлетика. Закрепление изученного материала, прыжок в высоту способом «перешагивания».	ОРУ на месте, СБУ в движении. Прыжок в высоту способом «перешагивания». ОФП для стопы.	Уметь демонстрировать силу отталкивания.	текущий			
100.	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной»	ОРУ на месте, СБУ в движении. Специальные прыжковые упражнения при отталкивании вверх. Прыжок в высоту способом «перекидной». ОФП прыжковое.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	текущий	Повторить изученный материал.		
101.	«Фитбол». Упражнения для спины и плечевого пояса.	Упражнения для спины и плечевого пояса с мячами.	Уметь выполнять правильно и грамотно	текущий			

102.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок - прыжок в высоту способом «перекидной»</i>	СБУ в движении, ОРУ на месте. Прыжок в высоту способом «перекидной», на зачет.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	контрольный			
------	--	---	--------------------------------------	-------------	--	--	--

8 класс							
№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.	Первичный инструктаж по технике безопасности в начале учебного года, 1 четверти. Инструктаж по л/а. Беседа с применением ИКТ: «Правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Разминка для выполнения л/а упражнений». Бег с ускорением от 15 – до 30м.	Знать требования инструкций.	Устный опрос	Подготовить лист индивидуальных достижений		
2.	Легкая атлетика. Высокий старт от 15м до 30м. Бег 60м	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег от 15м до 30м.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий	Занести результаты в таблицу		
3.	Фитнес. Общие правила поведения и техника безопасности в зале.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес-аэробики.	Уметь работать со спортивным инвентарем	текущий			
4.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок - бег 60м.</i>	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Метание мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность. Бег 60м – на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; положение натянутого лука	Индивидуальный контроль	Повторить технику челночного бега		
5.	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность. Бег с ускорением от 30-50 метров.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха; уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			

6.	Фитнес. Общие правила работы со спортивным инвентарем.	Знать и называть спортивный инвентарь	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
7.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок - челночный бег 3x10м</i>	ОРУ в кругу. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Челночный бег 3x10м – на результат	Уметь демонстрировать технику челночного бега; хлесткое движение кистью	Индивидуальный контроль	Выполнить имитацию метания мяча		
8.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок – метание теннисного мяча на дальность.</i>	Разминка. ОРУ на месте. СБУ в движении. Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха; демонстрировать отталкивание и приземление	текущий	Повторить правила игры		
9.	Фитнес. Современные направления фитнеса	Знать и называть современные направления	Уметь давать характеристику направлениям фитнеса	текущий			
10.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность.	ОРУ с теннисным мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок через препятствие (с 9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Броски и толчки набивных мячей до 1 кг. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	Уметь демонстрировать технику метания мяча в целом	Индивидуальный контроль	Выполнить прыжки через скакалку		
11.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок - прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.</i>	Разминка. ОРУ на месте. СБУ в движении. Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	текущий	Выполнить бег в равномерном темпе		
12.	Фитнес. Базовые шаги	Техника безопасности. Названия базовых шагов -Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг). 196. march-(ing) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 197. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 198. double step touch - два приставных шага 199. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 200. curl step (захлест) 201. grape wine (скрестный шаг в сторону) 202. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 203. knee up – подъем колена вверх 204. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			

		205. heel touch - касание пола пяткой 206. cross step скрестный шаг с перемещением вперед 207. lunge – выпад 208. mambo – вариация танцевального шага мамбо.					
13.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка - бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 5 мин.	Уметь демонстрировать физические качества (выносливость)	текущий	Повторить технику метания в цель		
14.	Легкая атлетика. <i>Контрольный урок – кроссовый бег 6 минут.</i>	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. 6-и минутный бег – на результат.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Индивидуальный контроль	Повторить правила самоконтроля		
15.	Фитнес. Базовые шаги аэробики.	Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). 1.march-(ing) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3.double step touch - два приставных шага 4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 5.curl step (захлест) 6.grape wine (скрестный шаг в сторону) 7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 8.knee up – подъем колена вверх 9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%) 10.heel touch - касание пола пяткой 11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед 12.lunge – выпад 13.mambo – вариация танцевального шага мамбо.	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			
16.	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. ИКТ. Комплекс ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Правила игры в б/б.	Уметь выполнять различные перемещения в стойке баскетболиста и остановки	текущий	Подготовить сообщение об известных баскетболистах РФ		
17.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комплекс упражнений в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, различные варианты передачи мяча	текущий	Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками		
18.	Фитнес. Базовые шаги аэробики.	Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий	Повторить базовые шаги аэробики		

		<p>209. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>210. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>211. double step touch - два приставных шага</p> <p>212. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>213. curl step (захлест)</p> <p>214. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>215. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>216. knee up – подъем колена вверх</p> <p>217. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>218. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>219. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>220. lunge – выпад</p> <p>221. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
19.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	<p>СУ. Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с продвижением вперед.</p> <p>КДП- сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>	Корректировка техники движений при ловле и передаче мяча	Индивидуальный контроль	Занести результаты в таблицу		
20.	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	<p>Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах, в тройках с продвижением вперед. Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Игра «Мяч капитану»</p>	Уметь выполнять ведение мяча на месте, ловлю и передачу мяча в движении	текущий	Повторить технику ведения мяча		
21.	Фитнес. Контрольный урок - базовые шаги аэробики.	Продемонстрировать базовые шаги аэробики.	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	контрольный			
22.	Баскетбол. Контрольный урок - ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	<p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках на месте - на результат. Учебная игра.</p>	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в тройках	Индивидуальный контроль	Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости		
23.	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять бросок на месте и в движении	текущий	Выполнить наклон вперед из положения сидя		
24.	Фитнес. Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	текущий			

		составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.					
25.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками с места; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка техники броска, передачи, ловли мяча	текущий	Повторить правила игры в баскетбол		
26.	Баскетбол. Контрольный урок - комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	ОРУ в кругу. Вырывание и выбивание мяча. Игра “круговая охота”. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок – тест.	Уметь демонстрировать технику владения мячом	Индивидуальный контроль	Повторить жесты судей		
27.	Фитнес. Классическая аэробика.	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	текущий	Повторить шаги классической аэробики		
28.	Баскетбол. Тактика свободного нападения	ОРУ в движении. Свободное нападение, используется в случае отсутствия в рядах нападающих ярко выраженного центрального или для оперативного внесения коррективов в командную игру при решении задач ведения борьбы в рамках разработанной тактики для конкретного противника. Выгодная для результативной атаки ситуация в данном случае создается с помощью ряда последовательных групповых взаимодействий атакующих игроков. Типичными комбинациями этой системы игры являются, например, «большая восьмерка» (рис. 112) и нападение серией заслонов. .	Уметь применять в игре индивидуальные тактические действия	текущий	Повторить правила игры в баскетбол, жесты судей		
29.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний «Основы выполнения гимнастических упражнений»	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Беседа «Основы выполнения гимнастических упражнений» СУ: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комплекс ОРУ №3 - на осанку.	Уметь выполнять строевые упражнения по команде	Фронтальный опрос	Выполнить комплекс ОРУ №3 - на осанку.		
30.	Фитнес. Контрольный урок «классическая аэробика».	Продемонстрировать весь изученный материал в танцевальной связке под музыкальное сопровождение.	Правильно выполнять упражнения классической аэробики	контрольный			
31.	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно	СУ: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. Комплекс ОРУ №3 - на осанку. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 3х90		
32.	Гимнастика. Мост из положения стоя с помощью.	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Строевые упр. Мост из положения стоя с помощью. Прыжки через гимнастическую скакалку	Уметь демонстрировать технику двух кувырков слитно	текущий	Выполнить мост из положения		

					стоя, прыжки через скакалку		
33.	Силовые упражнения. Техника безопасности. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовые упражнения. Названия элементов упражнений для брюшного пресса.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий			
34.	Гимнастика. <i>Контрольный урок - прыжки через гимнастическую скакалку.</i>	Комплекс ОРУ в парах. СУ. Упражнения на гибкость Мост из положения стоя с помощью. Прыжки через гимнастическую скакалку	Уметь демонстрировать мост из положения стоя	Индивидуальный контроль	Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине		
35.	Гимнастика. <i>Контрольный урок - поднимание туловища из положения лежа.</i>	ОРУ с гимнастическими палками. Мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом Поднимание туловища из положения лежа на спине – КДП.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Занести результаты в таблицу		
36.	Силовые упражнения. Упражнения для мышц рук, ног,	Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук и ног с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).	Правильно выполнять упражнения для групп мышц рук, ног	Текущий			
37.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание - КУ	ОРУ. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног). Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (дев)	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
38.	Гимнастика. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см). Упражнения на гимнастической стенке.	СУ. ОРУ. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). Упражнения на гимнастической стенке. РДК - сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
39.	Силовые упражнения. Упражнения для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	Текущий			
40.	Гимнастика. <i>Контрольный урок - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	СУ. ОРУ. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см). КДП – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игры	Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуальный контроль	Занести результаты в таблицу		
41.	Гимнастика. Лазанье. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см).	СУ. Комплекс ОРУ в парах. Лазанье по шесту. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см) - тест	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка	текущий	Составить комплекс упражнений с предметами		
42.	Силовые упражнения. Упражнения для спины и плечевого пояса	Названия упражнений для спины и плечевого пояса. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	Текущий			

43.	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Беседа «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Примерка лыжного инвентаря.	Знать правила ТБ	текущий	Подготовить форму и лыжный инвентарь		
44.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	Повторить технику ходов изученных в 5 классе. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Игры: «Гонки с преследованием».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Выполнить имитацию ОДХ		
45.	Силовые упражнения. Силовые ролевые игры	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	Текущий			
46.	Лыжная подготовка. Контрольный урок - одновременный двухшажный и бесшажный ход.	Прохождение дистанции. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы – на результат	Уметь демонстрировать технику ОДХ и ОБХ в целом	Индивидуальный контроль	Повторить правила игры		
47.	Лыжная подготовка. Подъем «елочкой».	Прохождение дистанции. Подъем «елочкой». Игра «Остановка рывком».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить имитацию: подъем		
48.	Силовые упражнения. Упражнения с гантелями	Комплексы упражнений с гантелями	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	Текущий			
49.	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором.	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палок.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику торможения		
50.	Лыжная подготовка. Контрольный урок - подъем «елочкой».	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Подъем «елочкой» на результат по технике исполнения	Уметь демонстрировать технику подъема	текущий	Выполнить имитацию лыжных ходов		
51.	Силовые упражнения. Упражнения для ягодичных мышц	Названия упражнений для ягодичных мышц	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений для ягодичных мышц	Текущий			
52.	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Игра «С горки на горку»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Составить описание подвижной игры на лыжах		
53.	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором.	Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Игра «С горки на горку» Игра «Остановка рывком». Проверка д/з	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику лыжных ходов		
54.	Силовые упражнения. Контрольный урок -	Названия элементов упражнений для каждой группы мышц	Показать упражнения на показательном	Контрольный			

	«силовые упражнения с утяжелителями»		выступлении Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему				
55.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3,5 км. Торможение и поворот упором.	Прохождение дистанции 3,5 км. Торможение и поворот упором	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику лыжных ходов		
56.	Лыжная подготовка. Контрольный урок - торможение и поворот упором.	Прохождение дистанции 3,5 км. Торможение и поворот упором на результат по технике исполнения	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Повторить технику лыжных ходов		
57.	Пилатес. Техника безопасности. Введение понятия «гибкость».	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий гибкости.	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	текущий			
58.	Волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег. Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Повторение ранее пройденного материала. Д/з	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить правила самоконтроля		
59.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу).	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить упражнения с мячом		
60.	Пилатес. Упражнения на развитие гибкости	Техника упражнений на растягивание	Правильно и грамотно выполнять упражнения на развитие на гибкости	Текущий			
61.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	ОРУ. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния. Прием и передача мяча в парах. Подвижные игры с мячом.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить имитацию		
62.	Волейбол. Контрольный урок - прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	ОРУ. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку – на результат	Уметь демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку	Индивидуальный контроль	Выполнить имитацию подачи мяча		
63.	Пилатес. Упражнения в партере сидя, лежа, стоя.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости - партерные упражнения.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя.	Текущий			
64.	Волейбол. Прямой нападающий удар после	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя	Корректировка техники выполнения	текущий	Выполнить упражнения		

	подбрасывания мяча партнером	на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же, но в парах – с подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Игра	упражнений Дозировка индивидуальная		для развития прыгучести		
65.	Волейбол. <i>Контрольный урок - нижняя прямая подача мяча с расстояния 3м.</i>	ОРУ. Развитие координационных способностей. Нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки – на результат	Уметь демонстрировать технику нижней прямой подачи мяча через сетку	Индивидуальный контроль	Повторить жесты судей		
66.	Пилатес. Комплекс упражнения на гибкость	Упражнения на растяжку мышц ног, рук, осанки.	Четко выполнять упражнения на гибкость. И умение составлять упражнения.	текущий			
67.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча через сетку. подача. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить упражнения для развития прыгучести		
68.	Волейбол. <i>Контрольный урок - нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</i>	ОРУ в движении. Прием и передача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером – на результат по технике выполнения	Уметь демонстрировать технику нападающего удара	Индивидуальный контроль	Выполнить комплекс упражнений с набивным мячом		
69.	Пилатес. Техника безопасности Введение понятия «пилатес».	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий пилатеса. История зарождения пилатеса.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			
70.	Волейбол. Тактика свободного нападения.	ОРУ в кругу. Тактика свободного нападения. Броски набивного мяча из-за головы в парах. Прыжки с доставание предметов. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить терминологию		
71.	Подвижные игры. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры. ОРУ. СБУ. Игра «Русская лапта».	Знать требования инструкций.	текущий	Занести результаты в таблицу		
72.	Пилатес. Классический «пилатес».	Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Упражнения на центр силы. — Сотня , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — Круги ногами . Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой. — Скручивание вверх и раскручивание вниз . Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода. — Вытяжение шеи . От 5 до 15 вдохов и выдохов во время	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			

		<p>вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя.</p> <p>— <u>Перекаты на спине</u>. От 3 до 5 повторов.</p> <p>— <u>Растягивание ног поочередно</u>. По 3 повтора на каждую ногу.</p> <p>— <u>Растягивание ног одновременно</u>. Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода.</p> <p>— <u>Скручивание спины и пила</u>. По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.</p>					
73.	Подвижные игры. Подвижная игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра « Русская лапта».	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	текущий	Занести результаты в таблицу		
74.	Подвижные игры. Подвижная игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра « Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий	Занести результаты в таблицу		
75.	Пилатес. Упражнения на расслабление.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	Правильно выполнять дыхательные упражнения	Текущий			
76.	Подвижные игры. Подвижная игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра « Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий	Выполнить имитацию метания мяча		
77.	Подвижные игры. Правила техники безопасности в «флорболе».	Техника безопасности. Основные правила игры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Элементы игры «флорбол».	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий	Выполнить комплекс упражнений с набивным мячом		
78.	Пилатес. Контрольный урок «Упражнения на расслабление».	Комплекс упражнений на расслабление в положение лежа	Контроль техники выполнения упражнений	контрольный			
79.	Подвижные игры. Элементы игры «флорбол».	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Упражнения с клюшкой, ведение мяча открытой и закрытой стороной.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий	Выполнить комплекс упражнений с набивным мячом		
80.	Подвижные игры. Элементы игры «флорбол».	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Упражнения с клюшкой, ведение мяча открытой и закрытой стороной.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий	Выполнить прыжки через скакалку 3x80		
81.	«Фитбол». Техника безопасности. Понятие - «Фитбол».	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол». История зарождения «Фитбола»	Правильно выполнять упражнения с мячом	текущий			

82.	Подвижные игры. Правила техники безопасности в футболе.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Изучение основных правил игры. ОРУ на месте. СБУ в движении.	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 3x80		
83.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол. Двухсторонняя игра.	ОРУ на месте. СБУ. Двухсторонняя игра.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий	Повторить технику метания в цель		
84.	«Фитбол». Упражнения с мячами	Комплекс развивающих упражнений с мячами (фитболами)	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику выполнения упражнений	Текущий			
85.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол - точный удар.	ОРУ на месте. СБУ. Элементы игры в футбол – точный удар по воротам, по отметкам	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий	Повторить технические действия		
86.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол.	ОРУ на месте. СБУ. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Повторить правила личной гигиены		
87.	«Фитбол». Базовые упражнения «фитбола»	Упражнения на «фитболах» для формирования правильной осанки	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
88.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол.	СБУ. ОРУ в кругу. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Занести результаты в таблицу		
89.	Подвижные игры. Контрольный урок – мини-игра в футбол.	СБУ. ОРУ в кругу. Футбол мини-игра на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	контрольный			
90.	«Фитбол». Базовые упражнения «фитбола»	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики: 65. Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 66. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 67. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 68. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 69. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 70. Выпад (lange). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; 71. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный	Повторить изученный материал		

		горизонтали или выше; 72. Подъем колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.					
91.	Эстафеты круговые и линейные. Бег 1000 метров.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Повторить правила личной гигиены		
92.	Контрольный урок - метание мяча в цель.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков через препятствие. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель – на результат	Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель	Индивидуальный контроль	Занести результаты в таблицу		
93.	«Фитбол». Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	контрольный			
94.	Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы и бега. прыжки через гимнастическую скакалку.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы. Прыжки через гимнастическую скакалку .	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Повторить технику прыжка в длину с места		
95.	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	ОРУ. Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Индивидуальный контроль	Занести результаты в таблицу		
96.	«Фитбол». «Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
97.	Прыжки в высоту. Техника безопасности. Повторение изученного материала.	ОРУ на месте, СБУ в движении. Техника безопасности при прыжках в высоту. Повторение изученных способов прыжка в высоту.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	текущий	Повторить технику безопасности.		
98.	Закрепление изученного материала, прыжок в высоту способом «перешагивания».	ОРУ на месте, СБУ в движении. Прыжок в высоту способом «перешагивания». ОФП для стопы.	Уметь демонстрировать силу отталкивания.	текущий			
99.	«Фитбол». «Фитбол» с утяжелителями.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
100.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной»	ОРУ на месте, СБУ в движении. Специальные прыжковые упражнения при отталкивании вверх. Прыжок в высоту способом «перекидной». ОФП прыжковое.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	текущий	Повторить изученный материал.		
101.	Контрольный урок - прыжок в высоту способом «перекидной»	СБУ в движении, ОРУ на месте. Прыжок в высоту способом «перекидной», на зачет.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	контрольный			

102.	«Фитбол». <i>Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»</i>	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями, под музыкальное сопровождение	Показать упражнения на показательном выступлении Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			
------	--	--	---	-------------	--	--	--

9 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики		
2.	Лёгкая атлетика. Высокий старт, Низкий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Прыжок с подтягиванием ног к груди .		
3.	Фитнес. Общие правила поведения и техника безопасности в зале	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес-аэробики	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
4.	Лёгкая атлетика. <i>Контрольный урок – бег на 60м.</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	контрольный	Комплекс ОРУ		
5.	Лёгкая атлетика. Эстафеты	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Комплекс утренней гимнастики		

	круговые, линейные.						
6.	Фитнес Общие правила работы со спортивным инвентарем	Знать и называть спортивный инвентарь	Уметь работать со спортивным инвентарем	Текущий			
7.	Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Упражнение на пресс		
8.	Лёгкая атлетика. <i>Контрольный урок - бег 2 км на результат.</i>	Разминка, ОРУ на месте, СБУ в движении. Бег 2 км - на результат.	Уметь демонстрировать силовую выносливость.	контрольный	Отжимание		
9.	Фитнес Техника безопасности . Базовые шаги	Техника безопасности. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	- Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки; -Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи; -Правильно выполнять базовые шаги	текущий			
10.	Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости и. ОРУ в движении	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Комплекс ОРУ		
11.	Лёгкая атлетика. <i>Контрольный урок – челночный бег.</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища (с незафиксированными ногами)		
12.	Фитнес Совершенствование базовых шагов.	Названия базовых шагов -Техника выполнения базовых шагов аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			

		<p>222. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.</p> <p>223. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>224. double step touch - два приставных шага</p> <p>225. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую</p> <p>226. curl step (захлест)</p> <p>227. grape wine (скрестный шаг в сторону)</p> <p>228. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться</p> <p>229. knee up – подъем колена вверх</p> <p>230. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>231. heel touch- касание пола пяткой</p> <p>232. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>233. lunge – выпад</p> <p>234. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>					
13.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.. Игра « Русская лапта»..	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Подтягивание мальчики , отжимание девочки		
14.	Лёгкая атлетика. <i>Контрольный урок - метание мяча на дальность.</i>	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
15.	Фитнес Совершенствование базовых шагов	Совершенствование техники базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). 1.march-(ing) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 2.step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3.double step touch - два приставных шага 4.open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 5.curl step (захлест) 6.grape wine (скрестный шаг в сторону) 7.V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 8.knee up – подъем колена вверх 9.kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%) 10.heel touch - касание пола пяткой 11.cross step скрестный шаг с перемещением вперед 12.lunge – выпад	Правильно выполнять базовые шаги аэробики	текущий			

		13.mambo – вариация танцевального шага мамбо.					
16.	Лёгкая атлетика. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Корректировка техники	Упражнение на пресс		
17.	Лёгкая атлетика. <i>Контрольный урок – кроссовая подготовка.</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	контрольный	«Пистолет» (приседание на одной ноге)		
18.	Фитнес Комплекс аэробных упражнений	Упражнения фитнес-аэробики.	Составлять самостоятельно связку на 32 счета из простейших базовых шагов аэробики.	текущий			
19.	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности Баскетбол.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Сгибание туловища (с незафиксированными ногами)		
21.	Фитнес Партерная гимнастика	Основные элементы партерной гимнастики	Владеть своим телом; легко выполнять упражнения	текущий			
22.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс		
23.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс		

	руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	головой, с отскоком от пола).					
24.	Фитнес Комплекс гимнастических упражнений для рук	Составить и выполнить комплекс силовых упражнений для рук с гантелями.	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий			
25.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	Учебная игра. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Индивидуальный контроль	«Пистолет» (приседание на одной ноге)		
26.	Баскетбол. Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
27.	Фитнес Комплекс гимнастических упражнений для ног	Составить и выполнить комплекс силовых упражнений для ног в партере	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	текущий			
28.	Баскетбол. Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища с поворотом		
29.	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс		
30.	Фитнес Контрольный урок «Базовые упражнения «аэробики»	Составление музыкальной композиции, с усложненными базовыми упражнениями	Придумать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			

31.	Баскетбол. Контрольн ый урок – игра в баскетбол.	Игра в баскетбол, с применением всех изученных навыков и приемов, соблюдая все правила игры.	Применять все изученные навыки	контрольный			
32.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	Фронтальный опрос	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя		
33.	Силовые упражнения. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса. Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовых упражнений. Названия элементов упражнений для брюшного пресса	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий			
34.	Гимнастика. Основы знаний.	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой – юноши.	Фронтальный опрос	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге)		
35.	Гимнастика. Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полу-шпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Индивидуальный контроль	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе		
36.	Силовые упражнения. Упражнения для мышц рук, ног.	Комплексы упражнений для рук с гантелями и для ног в партере	Правильно выполнять упражнения для групп мышц рук, ног	текущий			
37.	Гимнастика. Контрольн ый урок – подтягивани е на результат.	ОРУ, СБУ. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Упор присев – упор лежа		
38.	Гимнастика. Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		

39.	Силовые упражнения. Упражнения для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	текущий			
40.	Гимнастика. Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	Развитие гибкости упражнения на растяжку. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя		
41.	Гимнастика. Контрольный урок - сгибание и разгибание рук в упоре.	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку, на результат.	Корректировка техники	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола		
42.	Силовые упражнения. Упражнения для спины и плечевого пояса	Комплекс упражнений на осанку и мышц плечевого пояса	Правильно и грамотно выполнять упражнения для спины и плечевого пояса	текущий			
43.	Гимнастика. Прыжок козел в ширину - ноги врозь	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину), девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя		
44.	Гимнастика. Контрольный урок - прыжок козел в ширину, согнув ноги.	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину), девочки (козел в ширину, высота 110 см.). согнув ноги Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамье.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
45.	Силовые упражнения. Силовые ролевые игры	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	текущий			

46.	Лыжная подготовка. Техника безопасности и. Лыжная подготовка.	Т/Б при занятиях лыжным спортом, виды лыжного спорта, значение занятий лыжами Попеременный двушажный ход	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка	текущий	Прохождение дистанции вольным стилем		
47.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции изученным стилем 1км - Попеременный двушажный ход	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка	Индивидуальный контроль	Прохождение дистанции изученным стилем.		
48.	Силовые упражнения. Упражнения с гантелями	Повторение комплексов упражнений с гантелями	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
49.	Лыжная подготовка. Контрольный урок - прохождение дистанции одновременным бесшажным ход.	Прохождение дистанции изученным стилем 2км - одновременным бесшажным ход.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Прохождение дистанции изученным стилем		
50.	Лыжная подготовка. Подъем «полу-елочкой», торможение плугом Прохождение дистанции изученным стилем.	Подъем «полу-елочкой», торможение плугом Прохождение дистанции изученным стилем.	Корректировка техники	текущий	Прохождение дистанции вольным стилем		
51.	Силовые упражнения. Упражнения для ягодичных мышц	Названия упражнений для ягодичных мышц.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений для ягодичных мышц	текущий			
52.	Лыжная подготовка. Контрольный урок – техника торможения	Попеременный четырехшажный Подъем «полу-елочкой», торможение плугом Прохождение дистанции изученным стилем. Торможение и поворот плугом.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прохождение дистанции вольным стилем		

	<i>я и поворот плугом.</i>						
53.	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты с передачей палочки.	Эстафеты с передачей палочки. Прохождение дистанции 3 км. Попеременный четырехшажный	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прохождение дистанции вольным стилем		
54.	Силовые упражнения. <i>Контрольный урок «Силовые упражнения с утяжелителями»</i>	Комплекс упражнений с утяжелителями на все группы мышц под музыкальное сопровождение.	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			
55.	Лыжная подготовка. Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5км	Дозировка индивидуальная	текущий	Прохождение дистанции вольным стилем		
56.	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.	Прохождение дистанции изученным стилем 4км Коньковый ход. Попеременный двушажный ход	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прохождение дистанции изученным стилем.		
57.	«Пилатес». Введение понятия «гибкость». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий гибкости	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	текущий			
58.	Лыжная подготовка. <i>Контрольный урок – техника конькового хода.</i>	Прохождение дистанции изученным стилем 5км. - Коньковым ходом.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Прохождение дистанции изученным стилем		
59.	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции изученным стилем 3км - Попеременный	Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуальный контроль	Прохождение дистанции		

	Контрольный урок - попеременный двушажный ход.				вольным стилем		
60.	«Пилатес». Упражнения на развитие гибкости	Комплексы упражнений на развитие гибкости и растяжки	Правильно и грамотно выполнять упражнения на развитие на гибкости	текущий			
61.	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности Волейбол	Инструктаж Т/Б Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
62.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
63.	«Пилатес». Упражнения в партере сидя, лежа, стоя.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости - партерные упражнения.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя	Текущий			
64.	Волейбол. Прием и передача мяча.	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища с поворотом.		
65.	Волейбол. Передача мяча в стену в движении.	Передача мяча в стену в движении Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
66.	«Пилатес». Комплекс упражнения на гибкость	Комплекс упражнений на растяжку мышц ног и рук	Четко выполнять упражнения на гибкость. И умение составлять комплекс упражнений.	Текущий			

67.	Волейбол. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя		
68.	Волейбол. Нижняя подача мяча. Специальные силовые упражнения.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Специальные силовые упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладки ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног		
69.	«Пилатес». Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес». История возникновения «пилатеса»	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			
70.	Волейбол. Подвижная игра «Поддай и попади».	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди		
71.	Волейбол. Нападающий удар.	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.		
72.	«Пилатес». Совершенствование упражнений классического «пилатеса».	Упражнения на центр силы. — Сотня , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — Круги ногами . Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой. — Скручивание вверх и раскручивание вниз . Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода. — Вытяжение шеи . От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя. — Перекаты на спине . От 3 до 5 повторов. — Растягивание ног поочередно . По 3 повтора на каждую ногу. — Растягивание ног одновременно . Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода. — Скручивание спины и пила . По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			

73.	Волейбол. <i>Контрольный урок – техника нижней подачи.</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча-на результат.	Уметь демонстрировать технику.	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя		
74.	Подвижные игры. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры. ОРУ. СБУ. Игра « Русская лапта».	Знать требования инструкций.	Текущий			
75.	«Пилатес». Упражнения на расслабление	Комплекс упражнений на расслабление всех групп мышц	Правильно выполнять упражнения на расслабление всех групп мышц	текущий			
76.	Подвижные игры. Подвижная игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра « Русская лапта».	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Текущий			
77.	Подвижные игры. Подвижная игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра « Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
78.	«Пилатес». <i>Контрольный урок «Упражнения на расслабление»</i>	Комплекс упражнений на расслабление под музыкальное сопровождение или без него	Контроль техники выполнения упражнений	Контрольный			
79.	Подвижные игры. Подвижная игра – «русская лапта».	Комплекс ОРУ. СБУ. Игра « Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			

80.	Подвижные игры. Правила техники безопасности в «флорболе».	Техника безопасности. Основные правила игры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Элементы игры «флорбол».	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
81.	«Фитбол». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитбол История возникновения Фитбола	Правильно выполнять упражнения с мячом	текущий			
82.	Подвижные игры. Элементы игры «флорбол».	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Упражнения с клюшкой, ведение мяча открытой и закрытой стороной.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
83.	Подвижные игры. Элементы игры «флорбол».	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Упражнения с клюшкой, ведение мяча открытой и закрытой стороной.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
84.	«Фитбол». Упражнения с мячами	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Выполнять различные упражнения с мячом, соблюдая технику выполнения упражнений	текущий			
85.	Подвижные игры. Правила техники безопасности в футболе.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Изучение основных правил игры. ОРУ на месте. СБУ в движении.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
86.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол. Двухсторонняя игра.	ОРУ на месте. СБУ. Двухсторонняя игра.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
87.	«Фитбол». Базовые упражнения «фитбола»	Танцевальные упражнения с «фитболом» под музыкальное сопровождение	Правильно и грамотно выполнять различные упражнения на мяче	Текущий			
88.	Подвижные игры. Элементы игры в	ОРУ на месте. СБУ. Элементы игры в футбол – точный удар по воротам, по отметкам	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			

	футбол - точный удар.						
89.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол.	ОРУ на месте. СБУ. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
90.	«Фитбол». Совершенствование базовых упражнений «фитбола»	Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики: 73. Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 74. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 75. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 76. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 77. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе; 78. Выпад (lunge). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; 79. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше; 80. Подъем колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный	Повторить изученный материал		
91.	Подвижные игры. Элементы игры в футбол.	СБУ. ОРУ в кругу. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий			
92.	Подвижные игры. Контрольный урок - игра в мини-футбол.	Игры в мини-футбол с применением всех изученных навыков, тактических и технических действий.	Уметь демонстрировать физические качества.	контрольный			
93.	«Фитбол». Контрольный урок – базовые упражнения «фитбола»	Продемонстрировать комплекс упражнений с «фитболом».	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	контрольный			

94.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Игра « Русская лапта».	Уметь выполнять разбег.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
95.	<i>Легкая атлетика. Контрольный урок - прыжок в длину с разбега.</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения Многоскоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища (с незафиксированными ногами)		
96.	«Фитбол». «Фитбол» с утяжелителями совершенствование упражнений.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
97.	<i>Легкая атлетика.</i> Техника безопасности при прыжках в высоту.	Техника безопасности на уроках физической культуры, при прыжках в высоту. Повторение изученных способов ранне.	Уметь выполнять отталкивание с разных ног.	текущий	Повторить технику безопасности.		
98.	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование прыжков в высоту способом «перекидной»	ОРУ на месте, СБУ в движении. Совершенствовать технику прыжков в высоту, способом «перекидной»	Уметь выполнять отталкивание с разных ног	текущий			
99.	«Фитбол». «Фитбол» с утяжелителями совершенствование упражнений.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
100.	<i>Легкая атлетика. Контрольный урок – прыжок в высоту</i>	Выполнить прыжок в высоту способом «перекидной», выполнить прыжок с любой удобной толчковой ноги.	Уметь выполнять максимальное отталкивание перед прыжком.	контрольный			

	<i>способом «перекидной»</i>						
101.	<i>Легкая атлетика. Изучение прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»</i>	ОРУ на месте, СБУ в движении. Разучить технику прыжка «фосбери-флоп», определить удобную толчковую ногу.	Уметь выполнять максимальное отталкивание перед прыжком.	текущий			
102.	<i>«Фитбол». Контрольный урок «Фитбол с утяжелителями»</i>	Комплекс упражнений на «фитболах» под музыкальное сопровождение и без него.	Показать упражнения на показательном выступлении Придумать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный			