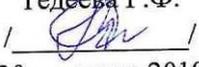


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная многопрофильная школа №44 им.В.Кудзоева**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Соскиева Д.М.
/  /
Протокол №1
от «29» августа 2019г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Телеева Г.Ф.
/  /
«30» августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Владикавказ
2019**

1. Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Республики Северная Осетия-Алания от 27 декабря 2013 года № 61-РЗ «Об образовании в Республике Северная Осетия-Алания»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 25.10.1991 №1807-1 «О языках народов Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом Российской Федерации от 28.12.2016 №465-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 [N 241](#), от 30.08.2010 [N 889](#), от 03.06.2011 [N 1994](#), от 01.02.2012 [N 74](#));
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 [N 1241](#), от 22.09.2011 [N 2357](#), от 18.12.2012 [N 1060](#));
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (далее – ФКГОС) (для VIII-XI (XII) классов);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным (с изменениями и дополнениями) ФГОС НОО ОВЗ;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (для V-VII классов образовательных организаций, а также для VIII-IX классов общеобразовательных организаций, участвующих в апробации ФГОС ООО в 2017/2018 учебном году);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 июля 2002 г. № 2783 «Об утверждении Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81);
- постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и

благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 года №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (СанПиН 2.4.2.3286-15);

- постановлением Правительства Российской Федерации от 01.12.2015 года №1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2020 годы» (с изменениями и дополнениями);
- постановлением Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 года №497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы»;

2. Пояснительная записка

Программа основного общего образования включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа разработана с учетом национально-регионального компонента.

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

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

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

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

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. .

3. Требования к уровню подготовки учащихся по предмету

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Предметные результаты

• Основные задачи ФК:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Программа базового курса:

- в 1 классе – 99 часов, из расчёта по 3 часа в неделю
- со 2 по 4 класс – 105 часов, из расчёта по 3 часу в неделю
- с 5 по 11 класс по 105 часов, из расчёта по 3 часа в неделю

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Ученик научится:

-ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

-выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

-выполнять приёмы самостраховки и страховки;

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В результате изучения предмета обучающиеся должны:

Знать / понимать:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;;

-играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу

Нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	«5»	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому

	(отлично)	двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	«4» (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	«3» (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	«2» (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	«1»	Двигательное действие не выполнено.

- Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья : дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года : дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья :

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

1. Легкая атлетика

- ✓ Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
- ✓ Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.
- ✓ Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.
- ✓ Владение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.
- ✓ Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

2. Гимнастика с элементами акробатики

- ✓ Организующие команды и приёмы.
- ✓ Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.
- ✓ Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.
- ✓ Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях.
- ✓ Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
- ✓ Гимнастические упражнения прикладного характера.
- ✓ Прыжки со скакалкой.
- ✓ Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения.
- ✓ Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
- ✓ Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи»,

«запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей».

3. Спортивные игры

Баскетбол

- ✓ Техника безопасности при занятиях баскетболом
- ✓ Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке)
- ✓ Специальные беговые упражнения.
- ✓ Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча.
- ✓ Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.
- ✓ Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).
- ✓ Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.
- ✓ Игровые упражнения с малыми и большими мячами.
- ✓ Игры – задания.
- ✓ Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу».
- ✓ Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

4. Волейбол

- ✓ Техника безопасности при занятиях волейболом;
- ✓ Стойки и перемещения;
- ✓ Прием мяча:
 - сверху
 - снизу
- ✓ Передача мяча:
 - верхняя
 - нижняя
- ✓ Подача:
 - нижняя
 - верхняя
- ✓ прямой нападающий удар.

5. Подвижные игры(для начальной школы)

- ✓ Расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями
- ✓ Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях
- ✓ Развитие креативных возможностей и физических качеств
- ✓ Воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями

- ✓ Приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками.

6. Национальные игры

- ✓ Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту.
- ✓ Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами).
- ✓ Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.
- ✓ Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бой на бревне».

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-11-е классы

I четверть.

1 класс

1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Строевые упражнения. П/игра «Пятнашки», «Быстро по местам»
3. Разнообразные виды ходьбы и бега. Бег 30м. П/и «Два мороза».
4. Обучение бега с ускорением. Бег 30м с ходу. П/и «Вызов номеров».
5. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением. П/и.
6. Бег с ускорением. Бег 60м.
7. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки с продв. Вперед. П/и.
8. Обучение бега на короткие дистанции, бег 30м.
9. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. П/и.
10. Метание малого мяча из и.п. стоя. П/и.
11. Метание малого мяча из и.п. стоя на заданное расстояние. П/и.
12. Обучение техники метания. Прыжки в длину с места.
13. Метание малого мяча на заданное расстояние. П/и.
14. Обучение равномерному бегу (бег 50м, ходьба 100м). П/и.
15. Обучению равномерному бегу до 3 минут. П/и.
16. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Равномерный бег 4 м. П/и.
17. Обучению равномерному бегу до 5 минут.
18. Осетинская нац. игра «Слепой медведь».
19. Осетинская нац. игра п/игра «Гаккарис».
20. П/игра «Пятнашки», «Колдунчик».

21. П/игра «Два мороза», «К своим флажкам».
22. П/игра «Вызов номеров».
23. П/игра «Два мороза», «Вызов номеров».
24. П/игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
25. П/игра «Вороны и воробьи».
26. Осетинская нац. игра «Слепой медведь».
27. Осетинская нац. игра п/игра «Гаккарис».

2 класс

1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Строевые упражнения. Ходьба с преодолением препятствий.
3. Разнообразные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением 30м. П/и.
4. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. П/и.
5. Обучение бега с ускорением. Бег 30м с ходу. П/и.
6. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3х10м. П/и.
7. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места. П/и.
8. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5ш. П/и.
9. Прыжок с высоты до 40см. Челночный бег. П/и.
10. Метание малого мяча в цель с расст. 4-5м. П/и.
11. Метание малого мяча в цель с расст. 4-5м. П/и.
12. Метание набивного мяча. Игры-эстафеты.
13. Бег 30м, с ходу. Бег 60м, с высокого старта.
14. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). П/и.
15. Равномерный бег 3 мин. Преодоление малых препятствий. П/и.
16. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега(60бег,90ходьба).
17. Равномерный бег 5 мин. Преодоление малых препятствий. П/и.
18. Нац. осетинская игра «Журавли».
19. П/игра «Пятнашки», «Колдунчик».
20. Нац. осетинская игра «Слепой медведь».
21. П/игра «Два мороза», «К своим флажкам».
22. П/игра «Вызов номеров».
23. Нац. осетинская игра «Гаккарис».
24. П/игра «Два мороза», «Вызов номеров».
25. Игры- эстафеты, обучение старта и финиширования.
26. П/игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
27. Контрольно-оценочные урок.

3 класс.

1. Знания правил безопасности на уроках л/атлетики. П/и.
2. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью. П/и.
3. Разнообразные виды ходьбы и бега. Бег 30м. П/и.
4. Бега с ускорением. Бег 60м. П/и.

5. Бег на результат 30м., 60м. П/и.
6. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.
7. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. П/и.
8. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. П/и.
9. Челночный бег 3х10м. П/и.
10. Метание малого мяча с места на дальность. П/и.
11. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расст. П/и.
12. Метание малого мяча в цель с 4-5м. П/и.
13. Метание набивного мяча. П/и.
14. Равномерный бег до 4 минут. Чередование бега и ходьбы. П/и.
15. Бег с преодолением препятствий. Бег 4мин. П/и.
16. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы. П/и.
17. Чередование бега и ходьбы (100м-бег, 70м-ходьба). П/и.
18. Контрольно-оценочный урок. Кросс 1000м.
19. П/игра «Пятнашки», строевые упражнения.
20. Нац. осет. Игра «Журавли». П/игра «Третий лишний».
21. П/игры «Пятнашки», «Колдунчик».
22. П/игры «Два мороза», «К своим флажкам».
23. П/игры «Вызов номеров», «Третий лишний».
24. П/игры «К своим флажкам», «Борьба за флажки».
25. П/игры «Борьба за флажки», «Журавли».
26. П/игры «Вороны и воробы», «Третий лишний».
27. Нац. осет. «Гаккарис», «Журавли».

4класс.

1. Знания правил безопасности на уроках л/атлетики. П/и.
2. Строевые упражнения. П/игра «Третий лишний».
3. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. П/и.
4. Бег 30м, 60м. на скорость. Игры- эстафеты. П/и.
5. Бег на результат 30м., 60м. Круговая эстафета. П/Игра.
6. Разнообразные виды ходьбы и бега. П/и.
7. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. П/и.
8. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. П/и.
9. Прыжок в длину, способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. П/и.
10. Метание тенн. мяча на дальность. Метание м/м в цель с 4-5м. П/и.
11. Метание малого мяча в цель. П/и.
12. Метание набивного мяча. П/и.
13. Метание м/м на дальность, на точность и на заданное расст. П/и.
14. Равномерный бег до 5 мин. Черед. бега и ходьбы(80бег, 100ход.). П/и.
15. Равномерный бег до 6 мин. Черед. бега и ходьбы(90бег, 90ход.)П/и.
16. Равномерный бег 7-8мин. (90м-бег, 90м-ходьба). П/и.
17. Бег по пересеченной местности до 1000м. П/и.
18. Контрольно-оценочный урок. Бег 1000м. по перес. местн. П/и.
19. Нац. осет игра «Журавли».П/игра «Третий лишний».

20. П/игры «Невод», «Колдунчик».
21. П/игры «Смена сторон», «К своим флажкам».
22. Нац. осет. игра «Гаккарис». П/игра «Волк во рву».
23. П/игра «Пустое место», «Невод».
24. П/игры «Вызов номеров», «Третий лишний».
25. Нац. осет. игра «Борьба за флажки».
26. П/игры « Борьба за флажки», «Журавли».
27. П/игры «Вороны и воробьи», «Третий лишний».

5 класс.

1. Знания правил безопасности на уроках л/атлетики. П/и.
2. Способы физкультурной деятельности. П/и.
3. Бег с ускорением 30-40м. В/старт. Встречные эстафеты.
4. Бег с ускорением 50-60м. Эстафеты.
5. Бег с ускорением 50-60м. Эстафеты.
6. Бег на результат 60м. Эстафеты.
7. Обучение отталкиванию в прыжках в длину.
8. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
9. Прыжок с 709 ш. разбега. Пр. в длину с места.
10. Метание малого мяча в цель.
11. Метание м/м в цель и на дальность.
12. Бег на средние дистанции. Бег 1000м.
13. Равномерный бег 5-6 мин. П/игры.
14. Равномерный бег 7-8 мин. Бег в гору.
15. Бег с преодолением препятствий. Равном. Бег 10-12мин.
16. Бег с преодолением препятствий. Равн. Бег 10-12 мин.
17. Бег 1000м на время. Эстафеты.
18. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.
19. Бег по пересеченной местности.
20. Смешанные передвижения ходьбы и бега.
21. Бег 10-12м. в равномерном темпе.
22. Бег 1000м., 2000м. по пересеченной местности.
23. Контрольно-оценочный урок.
24. Нац. осетинская игра «Борьба за флажки».
25. Нац. осет игра «Журавли».
26. Нац. осет. игра «Борьба на поясах».
27. Контрольно-оценочный урок.

6 класс.

1. Инструктаж по технике без. Терминология спринт. бега.
2. Бег по дистанции (40-50м). Эстафеты.

3. Специальные беговые упр. Эстафеты.
4. Бег по дистанции (40-50м) Высокий старт. Эстафеты.
5. Высокий старт 15-30м. Финиширование. Эстафеты.
6. Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения.
7. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.
8. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м.
9. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание м/м.
10. Прыжки в длину с 7-9шагов. Метание м/м.
11. Бег на средние дистанции. Бег 1000м.
12. Бег 1000м на результат. С/игры. Развитие выносливости.
13. Равномерные бег 5-8 мин. С/игры.
14. Равномерный бег 9-10мин. Бег с преодолением препятствий.
15. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег 10мин.
16. Равномерный бег до 12 мин. Бег с преодолением препятствий.
17. Равномерный бег 12-14 мин. Бег с препятствиями. С/игры.
18. Равномерный бег до 15мин. С/игры.
19. Бег с преодолением препятствий. Бег 15 мин. С/игры.
20. Бег 1200м. Развитие выносливости.
21. Бег 1200м на результат. С/игры.
22. Контрольно- оценочный урок.
23. Национальные осетинские игры «Вытолкни плечом», «Журавли».
24. Нац. осет. игры «Вытолкни плечом», «Журавли».
25. Нац. осет. игра «Борьба на поясах».
26. Организация самостоятельных игр.
27. Контрольно- оценочный урок.

7 класс.

1. Инструкция техники безопасности на уроках л/атлетике.
2. Бег 50-60м. Низкий старт 20-40м. С/игры.
3. Челночный бег 3х10. Эстафеты.
4. Бег 60-70м, низкий старт 20-40м. С/игры.
5. Специальные беговые упражнения.
6. Бег 70-80м. Низкий старт 30-40м. С/игры.
7. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения.
8. Бег на результат 60м. Эстафеты.
9. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м.
10. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание.
11. Пр. в длину с 9-11ш. Приземление.
12. Пр. в длину с 9-11 беговых шагов. Метание м/м в цель.
13. Бег на средние дистанции. Бег 1000м.
14. Равномерный бег 10мин. Бег с преодолением препятствий. С/игры.
15. Бег до12 мин. Развитие выносливости. С/игры.
16. Равномерный бег до 15мин. Развитие выносливости. С/игры.
17. Равномерный бег 15-20мин. Развитие выносливости. С/игры.

18. Бег 20минут по пересечённой местности. С/игры.
19. Бег 20минут. Специальные беговые упражнения. С/игры.
20. Бег 1500м(д), 2000м(м). Развитие выносливости.
21. Бег 1500м (д), 2000(м) на результат.
22. Контрольно-оценочный урок.
23. Организация самостоятельной работы на уроках ф/к.
24. Нац. осет. игра «Журавли».
25. Нац. осет. Игра «Борьба на поясах».
26. Нац. осет. игра «Борьба за флажки».
27. Контрольно-оценочный урок.

8 класс.

1. Инструкция безопасности на уроках л/атлетике.
2. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.
3. Специальные беговые упражнения. Н/старт 30-40м.
4. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.
5. Специальные беговые упражнения. Н/старт 30-40м.
6. Бег 30м, 60м, 100м на результат. С/игры.
7. Прыжок в длину с места. Челночный бег3х10м.
8. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание м/м.
9. Прыжок в длину с 11-13 беговых ш. Метание мяча 150гр.с 5-6 шагов.
10. Бег на средние дистанции. Бег 1000м.
11. Бег на средние дистанции 1500м(д), 2000м(м).
12. Бег по пересечённой местности. Бег с преодолением препятствий.
13. Бег 10мин. Бег с преодолением препятствий. С/игры.
14. Бег 10-12 минут. Специальные беговые упражнения.
15. Бег до 15 минут. Развитие выносливости. С/игры.
16. Бег 15минут. Бег с преодолением вертикальных препятствий.
17. Бег 17-20мин. Развитие выносливости. С/игры.
18. Бег 20 минут. Бег с преодолением препятствий. С/игры.
19. Бег 20минут. Спец. беговые упражнения. С/игры.
20. Бег 20минут. Развитие выносливости. С/игры.
21. Бег до 2000м. Развитие выносливости. С/игры.
22. Контрольно-оценочный урок. Бег 2000м.
23. Организация ми проведение самостоятельных занятий.
24. Нац. осет игра «Борьба за флажки».
25. Нац. осет игра «Вытолкни плечом».
26. Нац. осет игра «Перетягивание веревкой».
27. Контрольно-оценочный урок.

9 класс.

1. Инструктаж по т/б на ур. л/а. История отечественного спорта.
2. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. С/игры.

3. Низкий старт. Бег 70-80 м. Финиширование. С/игры.
4. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. С/игры.
5. Бег на результат 100м. Специальные беговые упр. С/игры.
6. Эстафетный бег. Специальные беговые упр. С/игры.
7. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. С/игры.
8. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальн.
9. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча. С/игры.
10. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на результат.
11. Бег на средние дистанции. Бег 1000м. С/игры.
12. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Преодоление гориз. препятст.
13. Бег в равномер. темпе 10 мин. Спец. упр. С/игры.
14. Бег в равномер. темпе до 15 мин. Преод. гор. препятст. С/игры.
15. Бег в равн. темпе до 15 мин. Преод. вертик. преп. С/игры.
16. Бег в равномерном темпе 15мин. Спец. беговые упр. С/игры.
17. Бег в равном. темпе 15мин. Преод. вертик. препят. С/игры.
18. Бег по пересеченной местности. Спец. бег. Упр. С/игры.
19. Бег 2000м(м), 1500(д). С/игры.
20. Бег в равномерном темпе до 20 минут. С/игры.
21. Бег на результат 3000(м)(юн.) и 2000м(дев.).
22. Народные игры. Спортивные игры.
23. Народные игры. Спортивные игры.
24. Народные игры и национальные виды спорта.
25. Национальные виды спорта.
26. Организация и проведение сам. занятий ф/к. С/игры.
27. Организация и проведение сам. занятий ф/к. С/игры.

10-11 класс (юноши).

1. Инструкция безопасности на уроках л/атлетике. С/игры.
2. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстаф. бег. С/игры.
3. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег 70-80м. С/игры.
4. Низкий старт до 40м. Бег 70-80м. Финиширование. С/игры.
5. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. С/игры.
6. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. С/игры.
7. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Прыжки в длину с места. С/игры.
8. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15ш. Отталкивание.
9. Прыжок в длину с 13-15ш. на результат. Челночный бег.
10. Метание мяча на дальн. с 5-6ш.разбега. Челночный бег.
11. Метание гранаты из различных и.п. Челночный бег.
12. Метание гранаты на результат. С/игры.
13. Бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. С/игры
14. Бег 20 минут. Преодол. гориз. препятствий. С/игры.
15. Бег 25 минут. Бег с преодолением препятствий. С/игры.
16. Бег 25 минут. Бег по пересечённой местности. С/игры.
17. Бег 25 минут. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.

18. Бег до 3000м без учёта времени. С/игры.
19. Бег 3000м на результат. С/игры.
20. Контрольно-оценочный урок. Бег 3000м.
21. Организация и проведение самостоятельных занятий.
22. Организация и проведение самостоятельных занятий.
23. Контрольно- оценочный урок.
24. Народные игры и национальные виды спорта.
25. Народные игры и национальные виды спорта.
26. Народные игры и национальные виды спорта.
27. Контрольно-оценочный урок.

10-11 класс (девушки).

1. Инструкция безопасности на уроках л/атлетике. С/игры.
2. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстаф. Бег. С/игры.
3. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег 70-80м. С/игры.
4. Низкий старт до 40м. Бег 70-80м. Финиширование. С/игры.
5. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. С/игры.
6. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. С/игры.
7. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Прыжки в длину с места.
8. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15ш. Отталкивание.
9. Прыжок в длину с 13-15ш. на результат. Челночный бег.
10. Метание мяча на дальн. с 5-6ш.разбега. Челночный бег.
11. Метание гранаты из различных и.п. Челночный бег.
12. Конт.-оцен. Урок. Метание гранаты на результат.
13. Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. С/игры
14. Бег 20 минут. Преодол. гориз. препятствий. С/игры.
15. Бег 20 минут. Бег с преодолением препятствий. С/игры.
16. Бег 20 минут. Бег по пересечённой местности. С/игры.
17. Бег 20 минут. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.
18. Бег до 2000м без учёта времени. С/игры.
19. Бег 2000м на результат. С/игры.
20. Контрольно-оценочный урок. Бег 2000м.
21. Организация и проведение самостоятельных занятий.
22. Организация и проведение самостоятельных занятий.
23. Контрольно- оценочный урок.
24. Народные игры и национальные виды спорта.
25. Народные игры и национальные виды спорта.
26. Народные игры и национальные виды спорта.
27. Контрольно-оценочный урок.

II четверть.

1 класс

1. Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.
2. П/игры «Быстро по местам». «Два мороза».
 - 1 Строевые упражнения. П/игра «Пятнашки», «Быстро по местам»
 - 2 Перекаты, группировки. П/и «Два мороза».
 - 3 Группировки, перекаты в группировки. П/и «Вызов номеров».
 - 4 Упоры, перекаты, группировки. П/и.
 - 5 Обучение кувырка вперед в группировке. П/игры.
 - 6 Обучение кувырка вперед. Развитие координации. П/и.
 - 7 Кувырок вперед в группировке. Развитие координации.
 - 8 Перестроение по звеньям, по установленным местам. П/и.
 - 9 Размыкание и смыкание. Повороты на месте. П/и.
 - 10 Ходьба по гимнастической скамейке. П/и.
 - 11 Лазание по г/скамейке и канату.
 - 12 Подтягивание по г/скамейке. Перелазание через коня. П/и.
 - 13 Перелазание через горку матов. П/и.
 - 14 Лазание по канату, перелазание через коня. П/и.
 - 15 ОРУ. П/и « К своим флажкам», «Два мороза».
 - 16 ОРУ. П/игры, эстафеты.
 - 17 ОРУ в движении. П/игры, эстафеты.
 - 18 ОРУ в движении. Осетинская нац. игра п/игра «Гаккарис».
 - 19 П/игра «Пятнашки», «Колдунчик».

2 класс

- 1 четверть.
 1. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.
 2. П/и. Эстафеты.
 3. П/и. Эстафеты.
 4. Размыкание и смыкание. Перестроения. П/и.
 5. Обучение кувырка вперед. П/и.
 6. Кувырок вперед в группировке. П/и.
 7. Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. П/и.
 8. Кувырок вперед, стойка на лопатках. П/и.
 9. Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев. П/и.
 10. Обучение кувырка в сторону. П/и.
 11. Акробатическая связка. Игры-эстафеты.
 12. Обучение висам стоя и лежа. Игры-эстафеты.
 13. Упражнения в висах. Игры-эстафеты.
 14. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. П/и.
 15. Обучение лазания по гимнастической скамейке. Игры-эстафеты.
 16. Обучение лазания по гимнастической скамейке. П/и.
 17. Перелезание через коня, бревно. Игры-эстафеты.
 18. Контрольно-оценочный урок.

19. Нац. осетинская игра «Слепой медведь».
20. П/игра «Два мороза», «К своим флажкам».
21. П/игра «Вызов номеров».

3 класс.

1. Знания правил безопасности на уроках гимнастики. П/и.
2. Строевые упр. Самостоятельные игры. П/и.
3. Строевые упр. Перекаты и группировки. П/и.
4. Два кувырка вперед. Эстафеты. П/и.
5. Кувырки вперед и назад. П/и.
6. Кувырок вперед, стойка на лопатках. П/игры.
7. Мост из и.п. лежа на спине. П/и.
8. Развитие координационных способностей. П/и.
9. Выполнение акробатической связки. П/и.
10. Вис стоя и лежа. Акробатика. П/и.
11. Подтягивание в висе. П/и. Эстафеты.
12. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и.
13. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня. П/и.
14. Ходьба приставным шагом по бревну. П/и.
15. Лазание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. П/и.
16. Развитие координационных способностей. П/и.
17. Контрольно-оценочный урок. П/и.
18. Нац. осет. «Гаккарис», «Журавли».
19. Нац. осет. Игра «Журавли». П/игра «Третий лишний».
20. Нац. осет. «Гаккарис», «Журавли».
21. Нац. осет. Игра «Журавли». П/игра «Третий лишний».

4класс.

1. Знания правил безопасности на уроках гимнастики. П/и.
2. Строевые упражнения. Элементы акробатики. П/и.
3. Элементы акробатики. Встречная эстафета. П/и.
4. Упражнения в равновесии. Игры- эстафеты. П/и.
5. Акробатические связки. П/Игра.
6. Вис завесом, вис на согнутых руках. П/и.
7. Вис, согнув ноги. Сед углом. Эстафеты. П/и.
8. Кувырки вперед и назад, мост. К /урок.
9. Поднимание ног в висе, подтягивание. П/и.
10. Вис прогнувшись, поднимание ног, подтягивание. П/и.
11. Лазание по канату в три приёма. П/и.
12. Перелезание через препятствия. Опорный прыжок на горку матов.П/и.
13. Опорный прыжок на горку матов, вскок и соскок. П/и.
14. Лазание по канату. Опорный прыжок. П/и.

15. Акробатика, лазание, опорный прыжок. П/и.
16. Контрольно-оценочный урок. П/и.
17. Нац. осет игра «Журавли». П/игра «Третий лишний». П/и.
18. П/гры с элементами с/игр.
19. П/гры с элементами с/игр.
20. П/гры с элементами с/игр.
21. П/гры с элементами с/игр.

5 класс.

1. Знания правил безопасности на уроках гимнастики. П/и.
2. Способы физкультурной деятельности. П/и.
3. Проведение самостоятельных занятий. Встречные эстафеты.
4. Строевые упражнения. Вис прогнувшись. Эстафеты.
5. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Эстафеты.
6. Корректирующие упражнения для осанки. Эстафеты.
7. Развитие силовых способностей.
8. Вскок в упор присев. Подтягивание.
9. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
10. Кувырок вперед. Эстафеты.
11. Кувырок вперед и назад. Эстафеты.
12. Стойка на лопатках. Эстафеты.
13. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. П/игры.
14. Выполнение элементов акробатики в связке.
15. Опорный прыжок. Акробатика.
16. Выполнение акробатической связки.
17. Акробатика. Опорный прыжок. Эстафеты.
18. Контрольно-оценочный урок.
19. Нац. осет игра «Журавли».
20. Нац. осетинская игра «Борьба за флажки».
21. Нац. осет. игра «Борьба на поясах».

6 класс.

1. Формирование знаний о правилах безопасности на ур. гимн.
2. Организация и проведение самостоятельных занятий. Эстафеты.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий. Эстафеты.
4. Строевые упражнения. Эстафеты.
5. Подъём переворотом в упор. Эстафеты.
6. Сед углом, подъём ног в висе. Эстафеты.
7. Вис лежа(д), вис присев (м). Эстафеты.
8. Подтягивание. Эстафеты.
9. Развитие силовых способностей. Эстафеты.
10. Подъём переворотом в упор. Эстафеты.
11. Передвижения по гимнастической скамейке. Эстафеты.
12. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.

13. Развитие скоростно-силовых способностей. С/игры.
14. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты.
15. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
16. Два кувырка вперед слитно. П/тгры.
17. Лазание по канату. Опорный прыжок. С/игры.
18. Контрольно- оценочный урок.С/игры.
19. Национальные осетинские игры «Вытолкни плечом», «Журавли».
20. Нац. осет. игры «Вытолкни плечом», «Журавли».
21. Нац. осет. игра «Борьба на поясах».

7 класс.

1. Инструкция техники безопасности на уроках гимнастики.
- 2.Правила страховки во время выполнения упражнений самостоятельно.
- 3.Строевые упражнения. Эстафеты.
- 4.Подъём переворотом в упор. С/игры.
- 5.Передвижения в висе(м), с помощью ног(д). Эстафеты.
6. Махом одной, толчком другой, подъём переворотом.С/игры.
- 7.Упражнения на гимнастической скамейке.
- 8.Развитие силовых способностей. С/игры.
- 9.Подтягивание в висе(м), в висе лежа (д).
- 10.Опорный прыжок, согнув ноги(м), ноги врозь(д). Эстафеты.
- 11.Развитие скоростно-силовых способностей.
12. Опорный прыжок. Эстафеты.
13. Кувырок вперед в стойку на лопатках.
14. Кувырок вперед, назад. Эстафеты.
15. Кувырки, мост с помощью и без.
- 16 .Лазание по канату. Акробатика. С/игры.
17. Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мостик(д). С/игры.
18. Контрольно-оценочный урок. С/игры.
- 19.Нац. осет. игра «Журавли».
- 20 .Нац. осет. Игра «Борьба на поясах».
21. Нац. осет. игра «Борьба за флажки».

8класс.

- 1.Инструкция безопасности на уроках гимнастики.
- 2.Организация самостоятельных занятий. Правила страховки.
- 3.Организация самостоятельных занятий. Правила страховки.
- 4.Строевые упражнения. Подъем переворотом.

- 5.Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д).
- 6.Подъем переворотом. Подтягивание.
- 7.Упражнения на гимнастической скамейке.
- 8.Развитие силовых способностей.
- 9.Ходьба на рейке гимнастической скамейке.
- 10.Ходьба на рейке гимн. скам. с заданиями.
- 11.Развитие скоростно-силовых способностей.
12. Комбинация в равновесии. Эстафеты.
13. Кувырок назад, стойка «ноги врозь»(м), мост (д).
14. Лазание по канату. Кувырки.
- 15.Акробатическая связка (стойка на голове(м), мост(д)).
16. Акробатическая связка. Опорный прыжок.
- 17.Лазание по канату, акробатика, опорный прыжок.
18. Контрольно-оценочный урок.
- 19.Нац. осет игра «Борьба за флажки».
- 20.Нац. осет игра «Вытолкни плечом».
- 21.Нац. осет игра «Перетягивание веревкой».

9 класс.

- 1.Инструктаж по т/б на уроках гимнастики.
- 2.Организация самостоятельных занятий. Правила страховки.
- 3.Организация самостоятельных занятий. Правила страховки.
- 4.Строевые упражнения. Подтягивание в висе.
- 5.Подъем переворотом силой(м),махом(д).
- 6.Упражнения на гимнастической скамейке. Висы и упоры.
- 7.Развитие силовых способностей.
- 8.Лазание по канату в два приема.
- 9.Эстафеты. Лазание по канату.
- 10.Акробатические упражнения. Прикладные упражнения.
- 11.Стойка на руках и голове. Длинный кувырок.
- 12.Кувырок назад в стойку на руках (м), в полушпагат (д).
- 13.Акробатическая связка из нескольких элементов.
- 14.Акробатическая связка из нескольких элементов.
- 15.Развитие скоростно-силовых способностей.
- 16.Круговая тренировка из элементов акробатики.
- 17.Круговая тренировка из ранее изученных элементов.
- 18.Контрольно-оценочный урок.
- 19.Народные игры. Спортивные игры.
- 20.Народные игры. Спортивные игры.
- 21.Народные игры и национальные виды спорта.

10-11класс (юноши).

1. Инструкция безопасности на уроках гимнастики.
2. Организация и проведение самостоятельных занятий.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий.
4. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.
5. Развитие силы. Угол в упоре.
6. Подъем переворотом. Подтягивание.
7. Развитие силы. Лазание по канату.
8. Подтягивание. Лазание по канату.
9. Длинный кувырок через препятствие.
10. Стойка на руках с помощью.
11. Кувырок вперед из стойки на руках.
12. Опорный прыжок через коня.
13. Комбинации из различных элементов акробатики.
14. Опорный прыжок. Акробатика.
15. Акробатика. Опорный прыжок.
16. Развитие координационных способностей.
17. Комбинации из разученных элементов.
18. Контрольно-оценочный урок.
19. Народные игры и национальные виды спорта.
20. Народные игры и национальные виды спорта.
21. Народные игры и национальные виды спорта.

10-11класс (девушки).

1. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Т/без.
2. Организация и проведение самостоятельных занятий.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий.
4. Вис прогнувшись, переход в упор.
5. Подтягивание на низкой перекладине.
6. Развитие силовых способностей.
7. Основы ритмической гимнастики.
8. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации.
9. Упражнения на гимнастической скамейке.
10. Сед углом. Развитие координации.
11. Стоя на коленях, наклон назад.
12. Опорный прыжок. Акробатика.
13. Развитие координационных способностей.
14. Кувырки вперед, назад, «мостик».

15. Сед углом, мост. Опорный прыжок.
16. Стойка на лопатках. Опорный прыжок.
17. Комбинации из ранее изученных элементов акробатики.
18. Контрольно- оценочный урок.
19. Осетинские национальные игры.
20. Осетинские национальные игры.
21. Осетинские национальные игры.

III четверть.

1 класс

- 1.Правила поведения во время занятий п/играми.
- 2.Строевые упражнения. П/игры «Пятнашки», «Быстро по местам»
- 3.Разнообразные виды ходьбы и бега. П/и «Два мороза».
- 4.Общеразвивающие упражнения. П/и «Вызов номеров».
- 5.П/и «К своим флажкам», « Два мороза».
- 6.Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.
- 7.Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.
- 8.Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.
- 9.Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.
- 10.Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.
- 11.ОРУ в движении. П/игра «Прыгающие воробышки».
- 12.ОРУ в движении. П/игра «Зайцы в огороде».
- 13.ОРУ в движении. П/игра «Лисы и куры».
14. ОРУ в движении. П/игра «Прыгающие воробышки».
15. ОРУ в движении. П/игра «Зайцы в огороде».
16. П/игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте.
17. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
18. П/игра «Бросай – поймай». Развитие координации.
19. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
20. Эстафеты с мячами. Развитие координации.
- 21.Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты.
22. Эстафеты с мячами. Развитие координации.
23. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты.
24. Ловля и передача мяча. П/игра «Пятнашки», «Колдунчик».
25. Эстафеты с мячами. П/игра «Два мороза», «К своим флажкам».
26. Ловля и передачи мяча на месте. П/игра «Вызов номеров».
- 27.Эстафеты с мячами. П/игра «Два мороза», «Вызов номеров».

2 класс

- 1.Правила поведения во время эстафет и п/игр.
- 2.Строевые упражнения. Ходьба с преодолением препятствий.

3. Самостоятельные игры и развлечения.
4. П/игра «Пятнашки», «Колдунчик».
5. П/игра «Два мороза», «К своим флажкам».
6. П/игра «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».
7. П/игра «Два мороза», «Вызов номеров».
8. П/и. Игры-эстафеты, обучение старта и финиширования.
9. П/игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте.
10. Ловля и передача мяча в движении.
11. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
12. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Броски в цель.
13. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
14. Ловля и передача мяча в движении.
15. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
16. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Броски в цель.
17. Нац. осетинская игра «Журавли».
18. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
19. Ведение на месте. Броски, передачи.
20. Игра «Передал-садись». Развитие координации.
21. Игра «Передал-садись». Развитие координации.
22. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.
23. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу».
24. Эстафеты с мячами. Игра «Передача мяча в колоннах».
25. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
26. Ведение, передачи и броски в кольцо.
27. Эстафеты с мячами. П\Игры с элементами баскетбола.
28. Эстафеты с мячами. Игра «Передача мяча в колоннах».
29. Эстафеты с мячами. П\Игры с элементами баскетбола.
30. Нац. осетинская игра «Журавли».

3 класс.

1. Знания правил безопасности на уроках с/игр. П/и.
2. П/игра «Волк во рву», строевые упражнения. Эстафеты.
3. П/игры «Пятнашки», «Колдунчик». Эстафеты.
4. П/игры «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты.
5. П/игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.
6. П/игры «К своим флажкам», «Борьба за флажки». Эстафеты.
7. П/игры «Борьба за флажки», «Журавли». Эстафеты.
8. П/игры «Вороны и воробышки», «Третий лишний». Эстафеты.
9. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.
10. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.
11. Ведение на месте правой и левой рукой. Эстафеты.
12. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом.
13. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал-садись».
14. Ловля и передача мяча в движение. Ведение в движении.
15. Броски в кольцо, с места и в движении. Эстафеты.

16. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.
17. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками от груди.
18. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу».
19. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.
20. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу».
21. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.
22. Броски в кольцо, с места и в движении. Эстафеты.
23. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.
24. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.
25. Броски в кольцо, с места и в движении. Эстафеты.
26. Броски в кольцо, с места и в движении. Эстафеты.
27. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.
28. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.
29. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.
30. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.

4класс.

1. Знания правил безопасности на уроках с/игр. П/и.
2. Строевые упражнения. П/игра «Третий лишний».
3. Встречная эстафета. П/игра «Белые медведи».
4. Игры- эстафеты. П/игра «Пустое место».
5. Круговая эстафета. П/Игра «Волк во рву».
6. П/игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву».
7. П/игры «Веревочка под ногами», «Удочка».
8. П/игры «Борьба за флажки», «Журавли».
9. П/игры «Невод», «Удочка», «Кто дальше бросит».
10. П/игры на основе баскетбола. «Гонка мячей по кругу».
11. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.
12. Ведение в движении. Ловля и передача мяча в движении.
13. Ведение мяча в движении, с изменением высоты отскока.
14. Ловля и передача мяча. Ведение с изменением направления.
15. Ловля и передача мяча в движении. Ведение с измен. направления.
16. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.
17. Игра «Мяч ловцу». Эстафеты с элементами баскетбола.
18. Игра «Мяч ловцу» Эстафеты с элементами баскетбола.
19. Игра «Снайперы». Броски мяча в цель (кольцо, щит).
20. Игра «Снайперы». Броски мяча в цель (кольцо, щит).
21. Игра «Снайперы». Броски мяча в цель (кольцо, щит).
22. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
23. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
24. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
25. Национальная осетинская игра «Борьба за флажки».
26. П/игры « Борьба за флажки», «Журавли».
27. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
28. Национальная осетинская игра «Борьба за флажки».

29. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
30. Национальная осетинская игра «Борьба за флажки».

5 класс.

1. Знания правил безопасности на уроках баскетбола, волейбола. П/и.
2. Способы физической деятельности. П/игры.
3. Способы физической деятельности. Встречные эстафеты.
4. Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Эстафеты.
5. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.
6. Стойка, перемещение. Передача двумя руками сверху на месте.
7. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.
8. Передачи в парах сверху и снизу. П/игры с элементами волейбола.
9. Передачи в парах сверху и снизу. П/игры с элементами волейбола.
10. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
11. Нижняя прямая подача с 3-бм. Игра в мини-волейбол.
12. Элементы волейбола. Игра в мини-волейбол.
13. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Эстафеты.
14. Стойка и перемещение игрока. Ведение на месте.
15. Ведение на месте. Остановка прыжком. Эстафеты.
16. Ловля двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.
17. Ловля двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.
18. Ловля двумя руками от груди на месте в тройках. Эстафеты.
19. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.
20. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение.
21. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков.
22. Нападение быстрым прорывом. Вырывание и выбивание мяча.
23. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.
24. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.
25. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.
26. Национальная осетинская игра «Борьба за флажки».
27. Национальная осетинская игра «Журавли».
28. Национальная осетинская игра «Борьба на поясах».
29. Контрольно-оценочный урок.
30. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.

6 класс.

1. Инструктаж по т/б на уроках волейбола, баскетбола. П/и.
2. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Эстафеты.
3. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафеты.
4. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты.
5. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.
6. Передачи в парах и в движении. Подачи и приём мяча снизу.
7. Передачи, приёмы, подачи. Игра по упрощённым правилам.

8. Передачи, приёмы, подачи. Игра по упрощённым правилам.
9. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
10. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
11. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
12. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Эстафеты.
13. Стойка и передвижение, ведение мяча с изменением направления.
14. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
15. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскет.
16. Сочетание приёмов эл. баскетбола. Эстафеты с передачами мяча.
17. Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов эл. баскетбола.
18. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.
19. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
20. Передача мяча двумя руками от головы, от груди, от плеча.
21. Различные передачи на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.
22. Передачи, ведение, ловля и броски на месте и в движении.
23. Передачи мяча в тройках. Позиционное нападение 5:0.
24. Нападение быстрым прорывом 2:1.
25. Контрольно- оценочный урок.
26. Нападение быстрым прорывом 2:1.
27. Нападение быстрым прорывом 2:1.
28. Национальные осетинские игры «Борьба за флажки», «Журавли».
29. Национальные осетинские игры «Вытолкни плечом», «Журавли».
30. Национальные осетинские игры «Борьба на поясах», «Перетягив.»

7 класс.

1. Инструкция техники безопасности на уроках л/атлетике.
2. Организация самостоятельной работы на уроках ф/к.
3. Организация самостоятельной работы на уроках ф/к.
4. Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты.
5. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
6. Нижняя прямая подача. Передачи в парах, в тройках.
7. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игра бхб.
8. Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.
9. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
10. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
11. Комбинации из освоенных элементов. Игра по правилам.
12. Комбинации из освоенных элементов. Игра по правилам.
13. Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом.
14. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.
15. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по упрощ. правилам.
16. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Игра 5:5.
17. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра 5:5.
18. Бросок мяча двумя руками от головы с места, с сопротивлением.
19. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра.
20. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.
21. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра.

22. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра.
23. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра.
24. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра.
25. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра.
26. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра.
27. Контрольно-оценочный урок.
28. Национальная осетинская игра «Борьба за флажки».
29. Национальная осетинская игра «Журавли».
30. Национальная осетинская игра «Борьба на поясах».

8 класс.

1. Инструкция безопасности на уроках волейбола, баскетбола.
2. Организация и проведение самостоятельных занятий ф/к.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий ф/к.
4. Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передачи.
5. Передачи над собой во встречных колоннах. Подачи через сетку.
6. Нижняя и верхняя подачи, прием подачи. Игра по у/правилам.
7. Комбинации из ранее изученных элементов волейбола.
8. Верхняя передача в парах через сетку. Игра по у/правилам.
9. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
10. Передача в тройках после перемещения.
11. Нападающий удар в тройках. Игра по у/правилам.
12. Тактика свободного нападения. Игра по у/правилам.
13. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
14. Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении.
15. Бросок двумя руками от головы на месте и в движении.
16. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.
17. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита.
18. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.
19. Передачи в тройках разными способами в движении.
20. Штрафной бросок. Учебная игра.
21. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
22. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением в движении.
23. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.
24. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
25. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.
26. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.
27. Контрольно-оценочный урок.
28. Национальная осетинская игра «Вытолкни плечом».
29. Национальная осетинская игра «Перетягивание веревкой».
30. Национальная осетинская игра «Борьба за флажки».

9 класс.

1. Инструктаж по т/б на уроках волейбола, баскетбола.
2. Организация и проведение самостоятельных занятий ф/к.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий ф/к.
4. Волейбол. Перемещение игрока. Передача сверху двумя руками.

5. Передача сверху двумя руками в прыжке и в парах.
6. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
7. Нижняя прямая передача, верхняя передача. Учебная игра.
8. Перемещение на площадке, передачи в движении.
9. Нападающий удар, подачи сверху, прием мяча, отраженного сеткой.
10. Игра в нападение через 3-ю зону. Передачи в движении.
11. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении.
12. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение.
13. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
14. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
15. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.
16. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.
17. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.
18. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
19. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.
20. Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.
21. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.
22. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».
23. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.
24. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».
25. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.
26. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.
27. Контрольно-оценочный урок.
28. Народные игры. Спортивные игры.
29. Народные игры и национальные виды спорта.
30. Народные игры. Спортивные игры.

10-11 класс (юноши).

1. Инструкция безопасности на уроках волейбола, баскетбола.
2. Организация и проведение самостоятельных занятий.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий.
4. Организация и проведение самостоятельных занятий.
5. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
6. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Подача снизу.
7. Приём мяча двумя руками снизу. Подача сверху.
8. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
9. Позиционное нападение. Учебная игра.
10. Комбинации верхней передачи мяча и приема мяча снизу.
11. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.
12. Подача мяча снизу и сверху. Учебная игра.
13. Верхняя передача в шеренгах со сменой мест.
14. Одиночное блокирование. Учебная игра.
15. Групповое блокирование. Учебная игра.
16. Групповое блокирование и страховка блока.
17. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.
18. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.

19. Бросок мяча в движении. Нападение быстрым прорывом.
20. Передачи, ведение, броски в различных вариантах.
21. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.
22. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра.
23. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
24. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание).
25. Зонная защита. Индивидуальные действия в защите.
26. Нападение через заслон. Учебная игра.
27. Нападение через заслон. Учебная игра.
28. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.
29. Контрольно- оценочный урок.
30. Народные игры и национальные виды спорта.

10-11 класс (девушки).

- 1.Инструкция безопасности на уроках волейбола, баскетбола.
- 2.Организация и проведение самостоятельных занятий.
- 3.Организация и проведение самостоятельных занятий.
- 4.Организация и проведение самостоятельных занятий.
- 5.Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
- 6.Верхняя передача мяча в парах с шагом. Подача снизу.
- 7.Приём мяча двумя руками снизу. Подача сверху.
- 8.Прямой нападающий удар. Учебная игра.
- 9.Позиционное нападение. Учебная игра.
- 10.Комбинации верхней передачи мяча и приема мяча снизу.
- 11.Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.
12. Подача мяча снизу и сверху. Учебная игра.
- 13.Верхняя передача в шеренгах со сменой мест.
- 14.Одиночное блокирование. Учебная игра.
15. Групповое блокирование. Учебная игра.
- 16.Групповое блокирование и страховка блока.
- 17.Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок иг.
- 18.Передачи мяча различными способами на месте и в движении.
- 19.Бросок мяча в движении. Нападение быстрым прорывом.
- 20.Передачи, ведение, броски в различных вариантах.
21. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.
22. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра.
- 23.Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 24.Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание).
- 25.Зонная защита. Индивидуальные действия в защите.
26. Нападение через заслон. Учебная игра.
- 27.Нападение через заслон. Учебная игра.
- 28.Нападение против зонной защиты. Учебная игра.
- 29.Контрольно- оценочный урок.
- 30.Народные игры и национальные виды спорта.

IV четверть

1 класс

1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Способы физической деятельности.
3. Разнообразные виды ходьбы и бега. Бег 30м.
4. Бег с изменением направления, ритма и темпа.
5. Бег в заданном коридоре. Бег 30м.
6. Бег 30м. Развитие скоростных способностей.
7. Бег в заданном коридоре. Челночный бег 3х10.
8. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.
9. Прыжки в длину с места. Эстафеты.
10. Прыжки в длину с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
11. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.
12. Метание малого мяча в цель(2х2) с 3-4 метров.
13. Метание набивного мяча из различных и.п.
14. Метание в цель. Эстафеты.
15. Обучению равномерному бегу до 3 минут. П/игра «Пятнашки».
16. Обучение равномерному бегу до 3 минут. Эстафеты.
17. Обучению равномерному бегу до 4 минут. Развитие выносливости.
18. Обучению равномерному бегу до 5 минут. Развитие выносливости.
19. Осетинская нац. игра п/игра «Гаккарис». Эстафеты.
20. П/игра «Воробы и вороны». Эстафеты.
21. П/игра «Пятнашки», «К своим флажкам». Эстафеты.
22. П/игра «Вызов номеров».
23. П/игра «Третий лишний».
24. П/игра «Третий лишний».

2 класс

1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Контрольно-оценочный урок.
3. Способы физической деятельности.
4. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.
5. Ходьба с преодолением препятствий.
6. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки».
7. Развитие скоростных способностей. Игра «К своим флажкам».
8. Челночный бег 3х10. Эстафеты.
9. Бег с ускорением 30м. Ходьба с препятствиями.
10. Бег с ускорением до 60м. Подтягивание.
11. Прыжки в длину с места. Эстафеты.
12. Прыжки в длину с разбега(3-5шагов).
13. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки с места.
14. Метание малого мяча в цель(2х2) с расст. 4-5м.
15. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание.

16. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега(60бег,90ходьба).
17. Равномерный бег 5 мин. Преодоление малых препятствий. П/и.
18. Равномерный бег 5мин. Нац. осетинская игра «Журавли».
19. Равномерный бег 5-6 минут. Преодоление препятствий.
20. Нац. осетинская игра «Борьба за флажки».
21. П/игра «Два мороза», «К своим флажкам».
22. П/игра «Третий лишний».
23. Контрольно-оценочные урок.
24. П/игра «Два мороза», «Вызов номеров».

3 класс.

1. Знания правил безопасности на уроках л/атлетики. П/и.
2. Контрольно-оценочный урок.
3. Способы физической деятельности.
4. Ходьба через несколько препятствий.
5. Бег с максимальной скоростью 60м.
6. Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей.
7. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета.
8. Развитие скоростных способностей.
9. Челночный бег 3х10. Развитие координации.
10. Многоскоки. Метание малого мяча.
11. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.
12. Прыжки в длину с места. Игра «Белые медведи».
13. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.
14. Многоскоки. Метание малого мяча.
15. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде»
16. Равномерный бег 3-5 минут. П/и.
17. Чередование бега и ходьбы (100м-бег, 70м-ходьба). П/и.
18. Равномерный бег до4-5 минут
19. Чередование ходьбы и бега(80м-бег, 90м- ходьба).
20. Нац. осет. Игра «Журавли». П/игра «Волк во рву».
21. П/игры «Перебежка с выручкой».
22. П/игры «Салки на марше».
23. Контрольно-оценочный урок.
24. П/игры «Гуси-лебеди», «Борьба за флажки».

4 класс.

1. Знания правил безопасности на уроках л/атлетики. П/и.
2. Контрольно-оценочный урок.
3. Способы физической деятельности.
4. Бег на скорость 30м,60м. Встречная эстафета.
5. Бег на результат 30м,60м. Круговая эстафета.
6. Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».

7. Челночный бег 3х10. Развитие координации.
8. Прыжки в длину с места. Эстафеты.
9. Прыжок в длину способом согнув ноги.
10. Тройной прыжок с места. П/игра «Волк во рву».
11. Метание тенн. мяча на дальность. Метание м/м в цель с 4-5м. П/и.
12. Метание т/м на дальность, на точность и на заданное расст. П/и.
13. Развитие скоростно-силовых способностей.
14. Метание набивного мяча. П/игра «Невод».
15. Развитие скоростно-силовых способностей.
16. Равномерный бег до 5 мин. Черед. бега и ходьбы(90бег, 90ход.)П/и.
17. Равномерный бег до 5-8мин. (90м-бег, 90м-ходьба). П/и.
18. Равномерный бег 6-8минут. Развитие выносливости.
19. Бег по пересеченной местности до 1000м. П/игра «Охотники и зайцы».
20. П/игры «Вороны и воробьи», «Третий лишний».
21. Нац. осет. игра «Борьба за флажки».
22. П/игры «Вызов номеров», «Третий лишний».
23. Контрольно-оценочный урок. Бег 1000м. по перес. местн. П/и.
24. П/игры « Борьба за флажки», «Журавли».

5 класс.

1. Знания правил безопасности на уроках л/атлетики. П/и.
2. Контрольно-оценочный урок.
3. Способы физической деятельности. П/и.
4. Способы физической деятельности. П/и.
5. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением.
6. Бег с ускорением 30-40м. В/старт. Встречные эстафеты.
7. Специальные беговые упражнения. Бег 30м.
8. Старты из различных и.п. Бег 30м.
9. Бег с ускорением 40-50м. Челночный бег 3х10м.
10. Бег с ускорением 50-60м. Челночный бег 3х10м.
11. Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения.
12. Эстафеты. Бег с ускорением до 70-80м.
13. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель.
14. Прыжки в длину с разбега. Метание м/м в цель и на дальность.
15. Равномерный бег до 8-10минут. П/игры.
16. Равномерный бег 8-10мин. Эстафеты.
17. Равномерный бег 8-10 мин. П/игры.
18. Бег на результат 1000м. Развитие выносливости.
19. Равномерный бег 10-12 мин. С/игры.
20. Равномерный бег 10-12 мин. С/игры.
21. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.
22. Бег по пересеченной местности до 2км.
23. Контрольно-оценочный урок.
24. Нац. осетинская игра «Борьба за флажки».

6 класс.

1. Инструктаж по технике без. Терминология спринт. бега.
2. Контрольно-оценочный урок.
3. Способы физкультурной деятельности.
4. Способы физкультурной деятельности.
5. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции 40-50м.
6. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.
7. Развитие скоростных качеств. Бег 30м.
8. Высокий старт 15-30м. Эстафеты.
9. Старт из различных и.п. Челночный бег 3х10м.
10. Бег на результат 60м. Эстафеты.
11. Прыжки в длину с места.
12. Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега, способом «перешагивания».
13. Прыжки в длину, в высоту. Метание т/мяча.
14. Метание т/мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние.
15. Равномерный бег 6-10мин. С/игры.
16. Равномерный бег 10мин. С/игры.
17. Бег с преодолением препятствий. С/игры.
18. Равномерный бег 12-14 мин. Бег с препятствиями. С/игры.
19. Бег на результат 1000м. С/игры.
20. Равномерный бег до 12-14минут. С/игры.
21. Равномерный бег до 15минут. С/игры.
22. Бег 2000м . Развитие выносливости.
23. Контрольно- оценочный урок.
24. Национальные осетинские игры «Вытолкни плечом», «Журавли».

7 класс.

1. Инструкция техники безопасности на уроках л/атлетике.
2. Контрольно-оценочный урок.
3. Способы физкультурной деятельности.
4. Способы физкультурной деятельности.
5. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.
6. Развитие скоростных качеств. Бег 30м.
7. Челночный бег 3х10. Развитие координации.
8. Бег по дистанции 50-60м. Эстафеты.
9. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м.
10. Развитие скоростных качеств. Бег 100м.
11. Прыжок в длину с места. Метание на дальность.
12. Прыжки в длину, в высоту. Метание на дальность.
13. Равномерный бег 10мин. Бег с преодолением препятствий. С/игры.
14. Бег до12 мин. Развитие выносливости. С/игры.
15. Бег на средние дистанции. Бег 1000м.
16. Равномерный бег до 15мин. Развитие выносливости. С/игры.
17. Равномерный бег 15-20мин. Развитие выносливости. С/игры.
18. Бег 20минут по пересечённой местности. С/игры.

19. Бег 20минут. Специальные беговые упражнения. С/игры.
20. Бег 20минут. Специальные беговые упражнения. С/игры.
21. Бег на результат 1000м. Развитие выносливости.
22. Бег 2000м(м), 1500м(д). Развитие выносливости.
23. Контрольно-оценочный урок.
24. Нац. осет. игра «Журавли».

8 класс.

1. Использование л/а упр. для развития скоростных качеств
2. Контрольно-оценочный урок.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий.
4. Организация и проведение самостоятельных занятий.
5. Специальные беговые упражнения. Н/старт 30-40м.
6. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.
7. Специальные беговые упражнения. Н/старт 30-40м.
8. Специальные беговые упр. Бег 30м, 60м.
9. Развитие скоростных качеств. Бег 100м.
10. Эстафетный бег 4х100м. С/игры.
11. Специальные беговые упражнения. Бег 100м на результат.
12. Челночный бег 3х10м. Развитие координации.
13. Прыжок в длину с места. Метание т/мяча.
14. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание м/м.
15. Бег до 10минут. Преодоление горизонтальных препятствий.
16. Равномерный бег до 12м. С/игры.
17. Равномерный бег до 15минут. С/игры.
18. Равномерный бег до 17минут. С/игры.
19. Равномерный бег до 20минут. С/игры.
20. Равномерный бег до 20минут. С/игры. Бег 1000м.
21. Бег на результат 1000м.
22. Бег на средние дистанции 1500м(д), 2000м(м).
23. Контрольно-оценочный урок.
24. Нац. осет игра «Борьба за флажки».

9 класс.

1. История отечественного спорта.
2. Контрольно-оценочный урок.
3. Организация и проведение сам. занятий ф/к. С/игры.
4. Организация и проведение сам. занятий ф/к. С/игры.
5. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. С/игры.
6. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. С/игры.
7. Эстафетный бег. Бег 30 м.
8. Развитие скоростных качеств. Бег 60м.
9. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м.
10. Бег на результат 100м. Специальные беговые упр. С/игры.
11. Развитие скоростных качеств.
12. Челночный бег 3х10м. С/игры.

13. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальн.
14. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на результат.
15. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Преодоление гориз. препятст.
16. Бег в равномер. темпе 10 мин. Спец. упр. С/игры.
17. Бег в равномер. темпе до 15 мин. Преод. гор. препятст. С/игры.
18. Бег в равномерном темпе до 20 минут. С/игры.
19. Бег в равномерном темпе до 20 минут. С/игры.
20. Бег по пересеченной местности. Спец. бег. Упр. С/игры.
21. Бег на средние дистанции. Бег 1000м. С/игры.
22. Бег 2000м(м), 1500(д). С/игры.
23. Контрольно-оценочный урок.
24. Народные игры. Спортивные игры.

10-11 класс.

1. Механизмы л/атлетических упражнений.
2. Контрольно- оценочный урок.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий.
4. Организация и проведение самостоятельных занятий.
5. Специальные беговые упражнения.
6. Старт из различных и.п. Бег 30м.
7. Бег по дистанции 80-90м. Челночный бег 3x10.
8. Стартовый разгон. Бег 100м.
9. Развитие скоростно-силовых качеств.
10. Прыжки в длину с места.
11. Прыжки в высоту, в длину с разбега.
12. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.
13. Метание в цель и на дальность.
14. Развитие скоростно-силовых качеств.
15. Равномерный бег до 10-20 минут. Преодоление препятствий.
16. Равномерный бег до 10-20 минут. С/игры.
17. Равномерный бег до 10-20 минут. С/игры.
18. Равномерный бег до 10-20 минут. Бег с преодолением препятствий.
19. Равномерный бег 25 минут. Бег по пересечённой местности.
20. Равномерный бег 25 минут. Бег по пересечённой местности.
21. Бег на результат 1000м. С/игры.
22. Бег 3000м (юн.) 2000м(д).на результат.
23. Контрольно-оценочный урок.
24. Народные игры и национальные виды спорта.

5. Учебно-методическое обеспечение

Программа	Учебник	Методические пособия	Контрольные материалы
В.И.Лях.	1. В.И.Лях. Физическая	1. Г.А.Колодницкий,	1. В.И.Лях. Физическая

<p>Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.</p> <p>В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.</p>	<p>культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>(Мой друг – физкультура : Учеб. для учащихся 1 – 4 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 1999.)</p> <p>2.Физическая культура. 5 – 7 классы./ Под редакцией М.Я. Виленского.</p> <p>3. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8 – 9 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p>	<p>В.С.Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 класс</p> <p>2. Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>3. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 5-7классы. Базовый уровень.</p> <p>4. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень.</p>	<p>культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>2. .В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия</p>
<p>В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)</p>	<p>4.В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10 – 11 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p>	<p>5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень.</p>	