Приложение №24 к основной образовательной программе основного общего образования (для 8-9 классов) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 185»

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Департамент образования г. Нижнего Новгорода

МБОУ "Школа № 185"

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
№1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором О.Н.Диденко
Приказ №312 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура)»

для обучающихся 5 – 9 классов

Нижний Новгород,
2023

Планируемые результаты освоения учебного курса.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом

региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно -исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

• владение умениями:

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

50 м;

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

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного

общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и

месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной

программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

В области физической культуры:

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качествличности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика* с *основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

РАЗДЕЛЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
5—7 классы 3 ч в неделю, всего 306 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
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. Характеристикавидов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	*Страницы истории* **Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе**	**Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»**
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	*Познай себя* **Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Г имнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма**	**Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие**

Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	*Здоровье и здоровый образ жизни.* **Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг**	**Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.** **Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.** **Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.** **Выполняют основные правила организации распорядка дня.** **Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек**
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	*Самоконтроль* **Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб**	**Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.** **Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля**
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	*Первая помощь при травмах* **Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах**	**В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших**
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	*Овладение техникой спринтерского бега* **5класс** История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. **6класс** Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. **7класс**	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития

	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой длительного бега **5класс** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. **бкласс** Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м **7 класс** Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжковые упражнения	*Овладение техникой прыжка в длину* **5класс** Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. **бкласс** Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. **7класс** Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой прыжка в высоту **5класс** Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. **бкласс** Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. **7класс** Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Метание малого мяча	*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность* **5 класс** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в ко**ридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. бкласс** **Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.** **7класс** **Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.** **Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. **Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.** **Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности**
Развитие выносливости	**5—7 классы** **Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.**	Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей	**5—7 классы** **Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей**	**Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей**
Развитие скоростных способностей	**5—7 классы** **Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью**	**Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей**
Знания о физической культуре	**5—7 классы** **Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой**	**Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятиетехники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований**
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**5—7 классы** **Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены**	**Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований**
Овладение организаторскими умениями	**5—7 классы** **Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий**	**Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.** **Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.** **Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований**
Гимнастика		

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	**История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.** **Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений**	**Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.** **Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями**
Организующие команды и приёмы	*Освоение строевых упражнений* **5класс** **Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.** **6класс** **Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.** **7класс** **Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»**	**Различают строевые команды, чётковыполняют строевые приёмы**
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов наместе и в движении* **5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах**	**Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений**
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5—7* **классы** **Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1— 3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками**	**Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.** **Составляют комбинации из числа разученных упражнений**
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	*Освоение и совершенствование висов и упоров 5* **класс** **Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки:**	**Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений**

	смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. **6класс** **Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.** **7класс** **Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь**	
Опорные прыжки	*Освоение опорных прыжков* **5класс** **Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).** **6класс** **Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).** **7класс** **Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)**	**Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений**
Акробатические упражнения и комбинации	*Освоение акробатических упражнений* **5 класс** **Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.** **6класс** **Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.** **7класс** **Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат**	**Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений**
Развитие координационных способностей	**5—7 классы** **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.**	**Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей**

	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**5—7 классы** **Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами**	**Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости**
Развитие скоростно-силовых способностей	**5—7 классы** **Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча**	**Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей**
Развитие гибкости	**5—7 классы** **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами**	**Используют данные упражнения для развития гибкости**
Знания о физической культуре	**5—7 классы** **Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений**	**Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок**
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**5—7 классы** **Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки**	**Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий**
Овладение организаторскими умениями	**5—7 классы** **Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований**	**Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований**

Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	**История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности**	**Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол**
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5 — 6 классы** **Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенньгх элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение).** **7 класс** **Дальнейшее обучение технике движений.** **Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Освоение техники ведения мяча	**5—6 классы** **Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.** **7 класс** **Дальнейшее обучение технике движений.** **Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Овладение техникой бросков мяча	**5—6 классы** **Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс** **Дальнейшее обучение технике движений.** **Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.** **Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**

Освоение индивидуальной техники защиты	**5—6 классы** **Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5—6 классы** **Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс** **Дальнейшее обучение технике движений**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5—6 классы** **Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** **7 класс** **Дальнейшее обучение технике движений**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Освоение тактики игры	**5—6 классы** **Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».** **7 класс** **Дальнейшее обучение технике движений.** **Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.** **Нападение быстрым прорывом (2:1)**	**Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5 — 6 классы** **Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений**	**Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха**

Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	**История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности**	**Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол**
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5—7 классы** **Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники**

	из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	**игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Освоение техники приёма и передач мяча	**5 — 7 классы** **Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5 класс** **Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.** **Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей**	**Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха**
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	**5—7 классы** **Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3**	**Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей**
Развитие выносливости	**5—7 классы** **Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин**	**Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости**
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~	**5—7 классы** **Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.** **Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.** **Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку**	**Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей**

Освоение техники нижней прямой подачи	**5 класс** **Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы** **То же через сетку**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Освоение техники прямого нападающего удара	**5—7 классы** **Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5—7 классы** **Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5 класс** **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** **6—7 классы** **Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**

Футбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	**История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности**	**Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты**
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5 класс** **Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).** **6—7 классы Дальнейшее закрепление техники**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**

Освоение ударов по мячу и остановок мяча	**5 класс** **Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.** **6 —7 классы** **Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Овладение техникой ударов по воротам	**5 класс** **Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	*5*—**7 классы** **Комбинации из освоенньгх элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5—7 классы** **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Освоение тактики игры	**5—6 классы** **Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики**	**Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Освоение техники плавания	**5—7 классы** **Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.** **Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой**	**Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности**

Развитие выносливости	**5—7 классы** **Повторное проплывание отрезков 25—50 м по** *2—6* **раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде**	**Применяют разученные упражнения для развития выносливости**
Развитие координационных способностей	**Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.** **Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде**	**Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей**

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	*Основные двигательные способности* **Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость**	**Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения**
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и фйзкультпауз (подвижных перемен)	*Гибкость* **Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов**	**Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.** **Оценивают свою силу по приведённым показателям**
	Сила **Упражнения для развития силы рук.** **Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища**	**Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.** **Оценивают свою силу по приведённым показателям**

	Быстрота **Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие**	**Выполняют разученные комплексы упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям**

	силу и быстроту	
	Выносливость **Упражнения для развития выносливости**	**Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям**
	Ловкость **Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости**	**Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям**
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	*Туризм* **История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе**	**Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших**

РАЗДЕЛЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать		
Физическое развитие человека	*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8*—**9 классы** **Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития**	**Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности**
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений **8—9 классы** **Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения**	**Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции**
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	**Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма**

	8—9 классы **Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхани**	
	Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—**9 классы** **Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)**	**Г отовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям**
Самонаблюдение и самоконтроль	*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8*—**9 классы** **Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля**	**Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.** **Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности**
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью **Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)**	*Основы обучения и самообучения двигательным действиям* **8—9 классы** **Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).** **Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения**	**Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.** **Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок**
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	**8—9 классы** **Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ-культминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам**	**Продолжают усваивать основные гигиенические правила.** **Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурнооздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур**
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	**8—9 классы** **Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах**	**Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах**

Совершенствование физических способностей	**8—9 классы** **Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования**	**Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма**
Адаптивная физическая культура	**8—9 классы** **Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления**	**Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий**
Профессионально-прикладная физическая подготовка	**8—9 классы** **Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования**	**Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека**
История возникновения и формирования физической культуры	**8—9 классы** **Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители**	**Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований**
Физическая культура олимпийское движение России (СССР)	**8—9 классы .** **Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.**	**Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России**
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	*Олимпиады: странички истории* **8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта**	**Г отовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»**
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Содержание курса	**Тематическое планирование**	**Характеристика видов деятельности учащихся**
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8—9 классы** **Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок,**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и**

	поворотов и стоек	**устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Освоение ловли и передач мяча	**8—9 классы** **Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Освоение техники ведения мяча	**8—9 классы** **Дальнейшее закрепление техники ведения мяча**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Овладение техникой бросков мяча	**8—9 классы** **Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.** **Броски одной и двумя руками в прыжке**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Освоение индивидуальной техники защиты	**8 класс** **Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.** **9 класс** **Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** **Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** **9 класс Совершенствование техники**	**Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** **Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** **9 класс Совершенствование техники**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Освоение тактики игры	**8—9 классы**	**Взаимодействуют со сверстниками в процессе**

	Дальнейшее закрепление тактики игры. **Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)**	**совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8—9 классы** **Игра по упрощённым правилам баскетбола.** **Совершенствование психомоторных способностей**	**Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха**
Футбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8—9 классы** **Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	**8 класс** **Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.** **9 класс** **Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.** **Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Освоение техники ведения мяча	**8—9 классы** **Совершенствование техники ведения мяча**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**

Овладение техникой ударов по воротам	**8—9 классы** **Совершенствование техники ударов по воротам**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8—9 классы** **Совершенствование техники владения мячом**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8—9 классы** **Совершенствование техники перемещений, владения мячом**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Освоение тактики игры	**8—9 классы** **Совершенствование тактики игры**	**Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8—9 классы** **Дальнейшее развитие психомоторных способностей**	**Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.** **Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха**
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8—9 классы** **Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают**

		правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяч	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники[4] игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	8 класс Давнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

*** Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность,**		
Освоение техники прямого нападающего удара	**8 класс** **Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.** **9 класс** **Прямой нападающий удар при встречных передачах**	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности**
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8—9 классы** **Совершенствование Координационных способностей**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8—9 классы** **Совершенствование Координационных способностей**	**Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Освоение тактики игры	**8 класс** **Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.** **9 класс** **Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите**	**Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности**
Знания о спортивной игре	**8—9 классы** **Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми**	**Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры**
Самостоятельные занятия	**8—9 классы** **Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля**	**Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий**
Овладение организаторскими умениями	**8—9 классы** **Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,**	**Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры,**

	помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	**осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры**
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	**8 класс** **Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево** **9 класс** **Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении**	**Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы**
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	**8—9 классы** **Совершенствование двигательных способностей**	**Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений**
Освоение и совершенствование висов и упоров	**8 класс** **Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок** **9 класс** **Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь**	**Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений**
Освоение опорных прыжков	**8 класс** **Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).** **9 класс** **Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)**	**Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений**
Освоение акробатических упражнений	**8 класс** **Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.** **9 класс** **Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки:**	**Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений**

	равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	
Развитие координационных способностей	**8—9 классы** **Совершенствование кондиционных способностей**	**Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей**
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**8—9 классы** **Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости**	**Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости**
Развитие скоростно-силовых способностей	**8—9 классы** **Совершенствование скоростно-силовых способностей**	**Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей**
Развитие гибкости	**8—9 классы** **Совершенствование способностей двигательных**	**Используют данные упражнения для развития гибкости**
Знания о физической культуре	**8—9 классы** **Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки**	**Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок**
Самостоятельные занятия	**8—9 классы** **Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости**	**Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий**
Овладение организаторскими умениями	**8—9 классы** **Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений**	**Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований**
Легкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	**8 класс** **Низкий старт до 30 м** **- от 70 до 80 м** **- до 70 м.** **9 класс** **Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.** **Совершенствование двигательных способностей**	**Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.** **Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.** **Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.** **Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности**

Овладение техникой прыжка в длину	**8 класс** **Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.** **9 класс** **Дальнейшее обучение технике прыжка в длину**	**Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.** **Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности**
Овладение техникой прыжка в высоту	**8 класс** **Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.** **9 класс** **Совершенствование техники прыжка в высоту**	**Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.** **Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.**
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**8 класс** **Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.** **Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) (девушки — с расстояния 12— 14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.** **9 класс** **Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд**	**Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.** **Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности**

	вверх	
Развитие скоростно-силовых способностей	**8 класс** **Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.** **9 класс** **Совершенствование скоростно-силовых способностей**	**Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей**
Знания о физической культуре	**Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой**	**Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований**
Знания о физической культуре	**Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой**	**Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований**
Самостоятельные занятия	**Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены**	**Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий**
Овладение организаторскими умениями	**Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий**	**Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований**

Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Освоение техники лыжных ходов	**8 класс** **Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки свыбыванием», «Как по часам», «Биатлон».** **9 класс** **Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.** **Г орнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.**	**Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.** **Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций**
Знания	**Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах**	**Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.** **Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах**
Элементы единоборств		
Овладение техникой приёмов	**8—9 классы** **Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки**	**Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности**
Развитие координационных способностей	**8—9 классы** **Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.**	**Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей**

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**8—9 классы** **Силовые упражнения и единоборства в парах**	**Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости**
Знания	**8—9 классы** **Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Г игиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах -**	**Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах**
Самостоятельные занятия	**8—9 классы** **Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры**	**Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий**
Овладение организаторскими способностями	**8—9 классы** **Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом**	**Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи**
Ваш домашний стадион	**8—9 классы** **Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь**	**Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь**
Рефераты и итоговые работы		**По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 к л а с с

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, планируемый результат	Д/з	Дата проведения	
						пла	фак
Лёгкая атлетика							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции, специальные беговые	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	*(60 м)*				

	Совершенствования	Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* **С**пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	*Бег 60 м:* м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* х *1)* с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	**Обучение подбора разбега. Прыжок с 79 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель** *(1 х 1)* **с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростносиловых качеств**	***Уметь:*** **прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель**	**Текущий**	**Комплекс 1**		
	Совершенствования	**Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель** *(1* **х** *1)* **с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств**	***Уметь:*** **прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель**	**Текущий**	**Комплекс 1**		
	Учетный	**Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель** *(1 х 1)* **с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств**	***Уметь:*** **прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель**	**Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега**	**Комплекс 1**		
Бег на средние дистанции (2 ч)	**Изучение нового материала**	**Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»**	***Уметь:*** **бегать на дистанцию 1000 м**	**Текущий**	**Комплекс 1**		
	Совершенствования	**Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»**	***Уметь:*** **бегать на дистанцию 1000 м** *(на результат)*	**Текущий**	**Комплекс 1**		

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	**Изучение нового материала**	**Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 1**		
	Комбинированный	**Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 1**		
	Комбинированный	**Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 1**		
	Комбинированный	**Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 1**		
	Комбинированный	**Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**			
	Комбинированный	**Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 1**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин)*. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин)*. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»					
	Комплексный	**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Комплексный	**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Комплексный	**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижнаяигра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения**	**Текущий**	**Комплекс 2**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей**	***Уметь:*** **выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения**	**Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5» - 19 р.; «4» - 14 р.; «3» - 4 р.**	**Комплекс 2**		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	**Изучение нового материала**	**Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей**	***Уметь:*** **выполнять опорный прыжок, строевые упражнения**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Комплексный	**Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув-**	***Уметь:*** **выполнять опорный прыжок, строевые упражнения**	**Текущий**	**Комплекс 2**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					
	Комплексный	**Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра«Кто обгонит?». Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения**	**Текущий**			
	Комплексный	**Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения**	**Текущий**	**Компл екс 2**		
	Комплексный	**Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения**	**Текущий**	**Компл екс 2**		
	Учетный	**Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.**	***Уметь:* выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения**	**Оценка техники выпол нения**	**Компл екс 2**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра«Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		**опорного прыжка**			
Акробатик а (6 ч)	**Изучение нового материала**	**Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках**	**Текущий**	**Компл екс 2**		
	Комплексный	**Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках**	**Текущий**	**Компл екс 2**		
	Комплексный	**Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей**	***Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках**	**Текущий**	**Компл екс 2**		
	Комплексный	**Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках**	**Текущий**	**Компл екс 2**		
	Комплексный	**Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках**	**Текущий**	**Компл екс 2**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	**Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках**	**Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках**	**Комплекс 2**		
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (18 ч)	**Изучение нового материала**	**Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования	**Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования	**Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия**	**Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	**Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия**	**Текущий**	**Компл екс 3**		
	Комплексный	**Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия**	**Текущий**	**Компл екс 3**		
	Комплексный						
	Комплексный	**Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия**	**Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху**	**Компл екс 3**		
	Комплексный			**Текущий**			
	Комплексный						
	Комплексный	**Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия**	**Текущий**	**Компл екс 3**		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	**Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол**	***Уметь:*** **играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия**	**Оценка техники приема мяча снизу двумя руками**	**Комплекс 3**		
	Комплексный			**Текущий**			
	Комплексный						
	Комплексный	**Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол**	***Уметь:*** **играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия**	**Оценка техники нижней прямой подачи**	**Комплекс 3**		
	Комплексный						
	Комплексный						
Баскетбол (27 ч)	**Изучение нового материала**	**Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комплексный	**Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		на месте в парах. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	**действия в игре**				
	Комплексный	**Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комплексный	**Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Оценка техники стойки и передвижений игрока**	**Комплекс 3**		
	Комплексный	**Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой** *(левой)* **рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	*4*	5	6	7	8
	Комплексный	**Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой** *(левой)* **рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комплексный	**Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комплексный			**Оценка техники ведения мяча на месте**			
	Изучение нового материала	**Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Изучение нового материала						
	Изучение нового материала	**Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение** *(5 : 0)* **без изменения позиции игроков.**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Изучение нового материала	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменение м направ-ления	Компл екс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: *(ведение - остановка - бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексный			Оценка техники броска снизу в движении			
	Комплексный			Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Изучение нового материала	**Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования	**Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов** *(ведение - остановка - бросок).* **Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования						
	Совершенствования	**Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Оценка техники броска одной рукой от плеча с места**	**Комплекс 3**		
	Изучение нового материала	**Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комплексный	**Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам;**	**Текущий. Оценка**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия в игре	техники броска одной рукой от плеча в движении			
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырываниеи выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
		Кроссовая подготовка (9 ч)					
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	**Равномерный бег** *(13 мин).* **ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Комбинированный	**Равномерный бег** *(15 мин).* **ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Комбинированный	**Равномерный бег** *(16 мин).* **ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Комбинированный	**Равномерный бег** *(17 мин).* **ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Комбинированный	**Равномерный бег** *(18 мин).* **ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Комбинированный	**Равномерный бег** *(18 мин).* **ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Комплекс 4**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	**Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Бег 2 км без учета времени**	**Комплекс 4**		
Легкая атлетика (7 ч)							
Бег на средние дистанции (2 ч)	**Изучение нового материала**	**Бег в равномерном темпе *(1000 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м**	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Совершенствования		***Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)***				
Спринтерский бег, эстафетный бег (2 ч)	**Комбинированный**	**Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ**	***Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта**	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Совершенствования	**Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета**	**Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта**	**Текущий**	**Комплекс 4**		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	**Изучение нового материала**	**Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.**	***Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность**	**Текущий**	**Комплекс 4**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	**Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» *(оттал-кивание, переход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростносиловых качеств**	***Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность**	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Комбинированный	**Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств**	***Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность**	**Текущий**	**Комплекс 4**		

Резерв: Легкая атлетика (3 часа)

1	2	3	4	5	6	7	8
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	**Совершенствования**	**Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма**	**Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта**	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Учетный	**Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие**	**Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с**	**Текущий**	**Комплекс 4**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	низкого старта				
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	*Бег 60 м:* м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11.4 с.; д.: «5» - 10.4 с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с.	Компл екс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, планируемый результат	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт *(15-30 м),* стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
		ных качеств. Старты из различных положений					
	Совершенствования	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Бег *(3* х *50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.:«5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 Ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)* с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Терминология прыжков в длину	***Уметь:*** прыгать в длину сразбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	***Уметь:*** прыгать в длину сразбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	**Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в прыжках**	***Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность**	**Текущий**	**Комплекс 1**		
	Учетный	**Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании**	***Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность**	**Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель**	**Комплекс 1**		
Бег на средние дистанции (2 ч)	**Комбинированный**	**Бег *(1000 м).* Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости**	***Уметь:* пробегать среднюю беговую дистанцию**	**Текущий**	**Комплекс 1**		
	Комбинированный			**М.:«5» - 5.0 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6.0 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6.0 мин; «3» - 6,20 мин**			
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности,	**Комбинированный**	**Равномерный бег *(12 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 1**		

1	2	3	4	5	6	7	8
преодолени е препятствий (9 ч)		**Развитие выносливости. Терминология кроссового бега**					
	Совершенст вования	**Равномерный бег** *(14 мин).* **Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Компл екс 1**		
	Совершенст вования	**Равномерный бег** *(15 мин).* **Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Компл екс 1**		
	Совершенст вования	**Равномерный бег** *(16 мин).* **Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Компл екс 1**		
	Совершенст вования	**Равномерный бег** *(17 мин).* **Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Компл екс 1**		
	Совершенст вования	**Равномерный бег** *(17 мин).* **Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Компл екс 1**		
	Совершенст вования	**Равномерный бег** *(18 мин).* **Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**Текущий**	**Компл екс 1**		
	Совершенст вования						
	Учетный	**Бег** *(2000 м).* **Развитие выносливости**	***Уметь:*** **бегать в равномерном темпе** *(до 20 мин)*	**М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин**	**Компл екс 1**		

1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	**Изучение нового материала**	**Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).Эстафеты. Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей**					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	**Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы**	**Оценка техники выполнения упражнений**	**Комплекс 2**		
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	**Изучение нового материала**	**Прыжок ноги врозь** *(козел в ширину, высота 100-110 см).* **ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростносиловых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Прыжок ноги врозь** *(козел в ширину, высота 100-110 см).* **ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Прыжок ноги врозь** *(козел в ширину, высота 100-110 см).* **ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Прыжок ноги врозь** *(козел в ширину, высота 100-110 см).* **ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок**	**Текущий**	**Комплекс 2**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	**Прыжок ноги врозь** *(козел в ширину, высота 100-110 см).* **ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей**	***Уметь:*** **выполнять строевые упражнения, опорный прыжок**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Учетный	**Выполнение прыжка ноги врозь** *(на оценку).* **Выполнение комплекса ОРУ с обручем** *(5-6упражнений).* **Развитие скоростно-силовых способностей**	***Уметь:*** **выполнять строевые упражнения, опорный прыжок**	**Оценка техники опорного прыжка**	**Комплекс 2**		
Акробатика. Лазание (6 ч)	**Изучение нового материала**	**Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей**	***Уметь:*** **выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Комплексный	**Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя** *(с помощью).* **ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей**	***Уметь:*** **выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Комплексный	**Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя** *(с помощью).* **ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей**	***Уметь:*** **выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя** *(с помощью).*	***Уметь:*** **выполнять акробатические элементы раздельно**	**Текущий**	**Комплекс 2**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	**и в комбинации**				
	Совершенствования	**Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Учетный	**Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации**	**Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м**	**Комплекс 2**		
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (18 ч)	**Изучение нового материала**	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни					
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комплексный	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комплексный	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах**	**Комплекс 3**		
	Комплексный	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования						
	Комплексный	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение *(6-0)*. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Оценка техники нижней прямой**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		подачи мяча			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения)*. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный						
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный			**Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока**			
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке.**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам;**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**выполнять технические приемы**				
	Изучение нового материала	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра *(2 х 2, 3* х *3)*. Развитие координационных способностей. Терминология б/б**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра *(2* х *2,3 х 3).* Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		с пассивным сопротивлением. Игра *(2 х 2, 3 х 3)*. Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2 х 2, 3 х 3)*. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра *(2 х 2, 3 х 3)*. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный						
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки,**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		броска. Игра *(2 х 2, 3* **х** *3).* **Развитие координационных способностей**					
	Изучение нового материала	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой** *(левой)* **рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение** *(5 : 0).* **Развитие координационных способностей**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный						
	Комбинированный	**Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении**	***Уметь:*** **играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный						

1	2	3	4	5	6	7	8
		со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2 х 1)*. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2 х 1)*. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоле-	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин)*. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
ние препятствий (9 ч)	**Совершенствования**	**Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Совершенствования						
	Совершенствования	**Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Совершенствования	**Равномерный бег по пересеченный местности *(18 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Совершенствования						
	Совершенствования	**Равномерный бег по пересеченный местности *(19 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Совершенствования						
	Учетный	**Бег *(2000 м).* Развитие выносливости**	***Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)***	**М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин**	**Комплекс 4**		
Легкая атлетика (7 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	**Комбинированный**	**Высокий старт *(15-30 м).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж**	***Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)***	**Текущий**	**Комплекс 4**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге					
	Комбинированный	Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4		
	Контрольный	Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	М.:«5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.	Комплекс 4		
Прыжок в высоту.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми-	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание малого мяча (2 ч)		**разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту**	**шень и на дальность**				
	Комбинированный	**Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча**	***Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность**	**Текущий**	**Комплекс 4**		

Резерв: Легкая атлетика (3 часа)

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)	**Комбинированный**	**Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств**	***Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность**	**Оценка техники метания мяча**	**Комплекс 4**		
	Комбинированный	**Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств**	***Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность**	**Оценка техники прыжка в длину**	**Комплекс 4**		
	Комбинированный			**Текущий**			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, планируемый результат	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт *(20-40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м)*. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт *(20-40 м)*. Бег по дистанции *(50-60 м)*. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт *(20-40 м)*. Бег по дистанции *(50-60 м)*. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* х *10).* Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	М.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» -320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» -300 см	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	***Уметь:*** пробегать 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1		
	Комбинированный	Правила соревнований в беге на средние дистанции					
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Без учета времени	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ					
	Совершенствование	**Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости**	***Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствование	**Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствование	**Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой** *(5-упражнений).* **Подтягивания в висе.**	***Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствование						

1	2	3	4	5	6	7	8
		Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей					
	Учетный	**Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе**	***Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе**	**Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.**	**Комплекс 2**		
Опорный прыжок (6 ч)	**Разучивание нового материала**	**Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей**	***Уметь:* выполнять опорный прыжок**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование	**Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей**	***Уметь:* выполнять опорный прыжок**	**Оценка техники выполнения комплекса ОРУ**	**Комплекс 2**		
	Учетный	**Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.**	***Уметь:* выполнять опорный прыжок**	**Оценка техники выполнения**	**Комплекс 2**		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Развитие скоростно-силовых способностей		**опорного прыжка**			
Акробатика. Лазание (6 ч)	**Разучивание нового материала**	**Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Комплексный	**Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Комплексный						
	Учетный			**Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (65-3)**			
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (18 ч)	**Прохождение нового материала**	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам**	**Текущий**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	**Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках**					
	Совершенствования						
	Комплексный	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам**	**Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комплексный			**Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку**			
	Совершенствования	**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.**	***Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам					
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумяруками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	**снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола**					
	Комбинированный	**Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный	**Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивнымсопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей**	***Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам**	**Текущий**	**Комплекс 3**		
	Комбинированный			**Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления**	**Комплекс 3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча вдвижении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* x *1)*.Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* x *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивление м	Комплекс 3		
	Комбинированный			Текущий			
	Комбинированный						
	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х *2, 3 х 3).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 х 1, 3 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс 3		
	Комбинированный			Текущий			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2 х 2, 3* х *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* х *2, 3 х 2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х *2, 3* х *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой	*Уметь:* играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. ТТТтряфной бросок Игровые задания *(3 х* 1 *3*	упрощенным правилам				
	Комбинированный	х *2)* . Учебная игра. Развитие координационных способностей		Оценка техники штрафного броска			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 х 1, 3 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивные игры	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Без учета времени	Комплекс 4		
Легкая атлетика (7 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	**Высокий старт** *(20-40 м).* **Бег по дистанции** *(50-60 м).* **Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег** *(3 х 10).* **Развитие скоростных качеств. Правила соревнований**	***Уметь:*** **бегать с максимальной скоростью** *(60 м)*	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Совершенствования	**Высокий старт** *(20-40 м).* **Бег по дистанции** *(50-60 м).* **Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег** *(3 х 10).* **Развитие скоростных качеств. Правила соревнований**	***Уметь:*** **бегать с максимальной скоростью** *(60 м)*	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Совершенствования	**Высокий старт** *(20-40 м).* **Бег по дистанции** *(50-60 м).* **Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег** *(3 х 10).* **Развитие скоростных качеств. Правила соревнований**	***Уметь:*** **бегать с максимальной скоростью** *(60 м)*	**Текущий**	**Комплекс 4**		
	Учетный	**Бег на результат** *(60 м).* **Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств**	***Уметь:*** **бегать с максимальной скоростью** *(60 м)*	**М.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.**	**Комплекс 4**		
Прыжок в высоту. Метание малого	**Комбинированный**	**Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча** *(150 г)* **на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.**	***Уметь:*** **прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега**	**Текущий**	**Комплекс 4**		

1	2	3	4	5	6	7	8
мяча (2 ч)		Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований					
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	*Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; д.: «5»- 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м	Комплекс 4		

Резерв: Легкая атлетика (3 часа)

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 часа)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	*Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный			Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4		
	Комбинированный			Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, планируемый результат	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (12 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт *(30-40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт *(30-40 м)*. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт *(30-40 м)*. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,0 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег *(1500 м - д., 2000 м - м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	***Уметь:*** пробегать дистанцию 1500 *(2000)* м	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин			
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности					
	Совершенствования	**Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования						
	Совершенствования	**Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования						
	Учетный	**Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине**	**М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.**	**Комплекс 2**		

1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	**Изучение нового материала**	**Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования	**Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок**	**Текущий**	**Комплекс 2**		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Учетный	**Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей**	***Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом**	**Оценка техники опорного прыжка**	**Комплекс 2**		

1	2	3	4	5	6	7	8
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный			Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (18 ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3		
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	технические действия в игре				
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам					
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения					
Баскетбол (27 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х 2, 3* х *3, 4 х 4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1, 3 х 2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1, 3 х 2).* Взаимодействиедвух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1, 3 х 2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивление м	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 х 1, 3 х 2, 4 х 2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 х 1, 3 х 2, 4 х 2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бег *(20 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег *(3 км)*. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 4		
Легкая атлетика(6 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Низкий старт *(30-40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Низкий старт *(30-40 м)*. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег *(круговая эстафета)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	*Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Низкий старт *(30-40 м)*. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,0 с.	Комплекс 4		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (1 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		

Резерв: Легкая атлетика (3 часа)

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	*Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	*Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	*Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, планируемый результат	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт *(до 30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт *(до 30 м)*. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Низкий старт *(до 30 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	М.: «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.; «3» - 9,1 с.;	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
				д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.			
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400380 см; д.: 380-360340 см. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный	Бег *(2000 м - м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег *(2000 м - м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,009,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодолени е препятствий (10 ч)	Комплексн ый	Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Компл екс 1		
	Совершенст вования	Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Компл екс 1		
	Совершенст вования	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости					
	Совершенст вования	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Компл екс 1		
	Совершенст вования	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Компл екс 1		
	Совершенст вования	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости					
	Совершенст вования						
	Совершенст вования	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятст-	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Компл екс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст вования	вий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости					
	Учетный	Бег на результат *(3000 м - м., 2000 м - д.).* Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)*	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,0-11,3012,30 мин	Компл екс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексн ый	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Компл екс 2		
	Комплексн ый	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Компл екс 2		
	Комплексн ый	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражне-	Текущий	Компл екс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	ния в висе				
	Комплексный						
	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М.: «5» - 10 р.; «4» - 8 р.; «3» - 6 р.; д.: «5» - 16 р.; «4» - 12 р.; «3» - 8 р.	Комплекс 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Лазание по канату в два приема	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		приема. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	по канату в два приема				
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м - 12 с (м.)	Комплекс 2		
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный						
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	менять в игре технические приемы				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования				Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной	*Уметь:* играть в волейбол по упрощен-	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	ным правилам; применять в игре технические приемы				
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	менять в игре технические приемы				
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2 х 2)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* х *3)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники штрафного броска			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2 х 2)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* х *3)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4 х 4)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4 х 4)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 *x 2, 4* x *3).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо-	*Уметь:* бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
		ление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	*(20 мин)*				
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат *(3000 м - м. и 2000 м - д.).* Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	М.: 16,00-17,0018,00 мин; д.: 10,3011,30-12,30 мин	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (8 ч)							
Бег на средние дистанции (3 ч)	Комплексный	Бег *(2000 м - м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			М.: 8,30-9,009,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин			
	Комплексный	Бег *(2000 м - м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м		Комплекс 4		
Спринтерский бег. Эстафетный бег (2 ч)	Вводный	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с	*Уметь:* прыгать в высоту способом «перешагивание»;	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
		разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	метать мяч на дальность				
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4		

Резерв: Легкая атлетика (3 часа)

1	2	3	4	5	6	7	8
Спринтерский бег. Эстафетный бег (3 ч)	Комплексный	Низкий старт *(до 30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег *(передача палочки)*. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт *(до 30 м)*. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	М.: «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.; «3» - 9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.	Комплекс 4		