

Приложение № 21 к основной образовательной программе основного общего образования 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  
№16 от 15.07.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором О.Н.Диденко  
Приказ №214 от 15.07.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Нижний Новгород  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в региональном компоненте *лыжная подготовка* заменяется *кроссовой*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5–9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### **Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (5–8 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	50	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18	18	18	18
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
	Итого	68	68	68	68	68

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

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

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

*7–9 классы.* Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

*5–8 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

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

#### ***Баскетбол***

5–8 *классы*. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

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

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

8-е *классы*. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

9 *классы*. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

5–8 *классы*. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

9 *классы*. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

5–8 *классы*. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

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

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девоч- ки
------------------------	-----------------------	---------------	--------------

Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–8 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004 г. № 1312 (ред. От 01.02.2012г.);

- Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Приказ МО РФ от 05.03.2004 г. № 1098;

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Распоряжение правительства РФ от 24.11.2020г. №3081-р

– О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 №06-499;

– О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы. Распоряжение Правительства РФ от 29 декабря 2014 г. № 2765-р.

Тематическое планирование 5 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	Текущий		
	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бе,- 60 м: м.: «5» 10,2 с; «4» 10,8, «3»- 11,4с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с		

Прыжок в длину. Метание малого мяча (2 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 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий			
	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега			
Бег на средней дистанции (1 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий			
	<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег(10 мин).ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	Текущий			
	Комбинированный	Равномерный бег(12 мин).Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	Текущий			

Комбинированный	Равномерный бег(12 мин).Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	Текущий			
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			
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			
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			
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			
<b>Гимнастика (12 ч)</b>						

Висы. Строевые упражнения (4 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». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий			
	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. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий			
	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. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий			

	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> 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» - 14р.; «3» - 4 р.			
Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий			
	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 прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> 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 «Удочка». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий			
	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. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка			
Акробатика (4 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			

	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках			
<b>Спортивные игры (30 ч)</b>							
Волейбол (12 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий			
	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». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений			
	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». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий			
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упро-	Текущий			

Комплексный	мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	ценным правилам; выполнять правильно технические действия				
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя			
			Текущий			
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий			
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу			
			Текущий			
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.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи			
Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
Комплексный						

Баскетбол (18ч)	Изучение нового мате- риала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
	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 мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока			

Комплексный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий			
Комплексный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий			
Комплексный	<p>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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий			
Изучение нового материала	<p>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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий			

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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления			
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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ( <i>ведение - остановка - бросок</i> ). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий  Оценка техники броска снизу в движении Текущий			

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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение - остановка - бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места			
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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении			
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
<b>Кроссовая подготовка (5 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)	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			
	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			

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			
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			
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			

**Легкая атлетика (7 ч)**

Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе ( <b>1000 м</b> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
	Совершенствования		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )			
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Комбинированный	Высокий старт ( <b>до 10-15 м</b> ), бег с ускорением ( <b>30-40 м</b> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60 м</b> с низкого старта	Текущий		

	Учетный	Бег на результат <b>(60 м)</b> . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60 м</b> с низкого старта	Текущий	
	Учетный	Бег на результат <b>(60 м)</b> . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60 м</b> с низкого старта	<b>Бег 60 м:</b> м.: «5» - <b>10,2</b> с; «4»- <b>10,8</b> с; «3» - <b>11,4</b> с; д.: «5» - <b>10,4</b> с; «4»- <b>10,9</b> с; «3» - <b>11,6</b> с.	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	

Тематическое планирование 6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5		6	7
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<i>М.:</i> «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; <i>д.:</i> «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с	Комплекс 1		

Прыжок в длину. Метание малого мяча (2 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 ×1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	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 (1 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	М.: «5» –5,00 мин; «4» –5,30 мин; «3» –6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» –6,00 мин; «3» –6,20 мин	Комплекс 1		
				Текущий			
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7ч)	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

Совершенствования	Равномерный бег (14 мин).Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования	Равномерный бег (17 мин).Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования	Равномерный бег (17 мин).Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования	Равномерный бег (18 мин).Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования				Комплекс 1		
Учетный	Бег (2000 м).Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	М.: 10,30 мин д.: 14,00 мин	Комплекс 1		

**Гимнастика (12 ч)**

Висы. Строевые упражнения (4ч)	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,	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		

	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 (4 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 скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	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	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	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	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений).Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика (4ч)	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно 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	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно 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	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

	Учетный	Выполнение двух кувыркков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувыркков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры (30 ч)</b>							
Волейбол (12 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.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3.		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча 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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3.		
	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий.	Комплекс 3.  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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3 Комплекс 3.		
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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3. 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3. Комплекс 3. Комплекс 3.		

Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками 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</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p> <p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p>	Текущий	Комплекс 3.		
Совершенствования	<p>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 нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p>	Текущий	Комплекс 3.		
Совершенствования	<p>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</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p>	Текущий	Комплекс 3.		
Баскетбол (18 ч)	<p>Изучение нового материала</p> <p>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 мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий	Комплекс 3.		

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 мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3.		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий  Оценка техники ведения мяча с изменением	Комплекс 3.		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3.		
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3.		

	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 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	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 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	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 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	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 одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3.		

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 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3.		
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, броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча после	Комплекс 3		

Комбинированный	остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		остановки			
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	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 □ 1). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	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 □ 1). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный						



**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 по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> 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. Метание малого мяча (2 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор 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	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	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 скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину  Текущий	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)  <u>Инвентарь:</u> Эстафетные палочки, секундомер	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> 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 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> 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 x 10). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> 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 (2 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	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> 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	
Инвентарь: Рулетка, теннисные мячи						
Бег на средние дистанции (1 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	<i>Уметь:</i> пробегать 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1	
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>						
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
Инвентарь: Малые						

резиновые мячи, флажки		Понятие о темпе упражнения				
	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 (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	
<b>Гимнастика (12 ч)</b>						
<b>Висы.</b> Строевые упражнения (4 ч)  <u>Инвентарь:</u> гимнастические перекладины, гимнастические палки, кегли, обручи, скакалки	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2	
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (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 вися	Текущий	Комплекс 2	
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (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 вися	Текущий	Комплекс 2	
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6—3 р.; д.: 19-15-8 р.	Комплекс 2	

Опорный прыжок (4 ч)  <u>Инвентарь:</u> Гимнастический козел, обручи, маты	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
	Совершенствование					
	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Комплекс 2	
	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2	
Акробатика. Лазание (4 ч)  <u>Инвентарь:</u> Гимнастические маты, канат, кегли, мячи	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	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
	Совершенствование					
	Совершенствование	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	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстоянии (6-5-3)	Комплекс 2	
<b>Спортивные игры (30 ч)</b>						
Волейбол (12 ч)  <u>Инвентарь:</u> Волейбольные мячи, кегли,	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	

волейбольная сетка, набивные мячи	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3	
	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Комплекс 3	
	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. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования					
	Совершенствования					
Совершенствования						
Баскетбол (18 ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	

<u>Инвентарь:</u> Баскетбольные мячи, щиты, кегли, набивные мячи		в движении двумя руками 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	<i>Уметь:</i> 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 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
				Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3	
	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 в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
	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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс		

	ванный	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	упрощенным правилам		3	
	Комбинированный					
	Комбинированный					
	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 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3	
	Комбинированный					Текущий
	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 x 2, 3 x 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 x 1, 3 x 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 рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный					

		х2, 3х2). 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 х2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> 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 х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей -	<i>Уметь:</i> 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 (3 х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
				Оценка техники штрафного броска		
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 (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
<b>Кроссовая подготовка (5 ч)</b>						
Бег по пере-	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	Текущий	Комплекс	

сеченной местности, преодоление препятствий (5 ч)  <u>Инвентарь:</u> Малый резиновый мяч, лента, флажки, секундомер	ванный	Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	темпе (20 мин)		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 (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	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)  <u>Инвентарь:</u> секундомер, эстафетные палочки	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	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 x 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 x 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 x 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	<i>Уметь:</i> 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 мяча (2 ч)  <u>Инвентарь:</u> Малые мячи, планки для прыжков, измерительная лента, флажки	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	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4	
				Оценка техники прыжка в длину		
	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	<i>Уметь:</i> 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	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 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	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	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	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	2.	
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	3.	
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> 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	4.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (2 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	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1	5.	
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370,340,320 см	Комплекс 1	6.	
Бег на средние дистанции (1 ч)	Комплексный	Бег (1500м-д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000) м	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Комплекс 1	7.	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. . Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	8.	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	9.	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. . Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	10.	
	Совершенствования					11.	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятст-	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	12.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	вий прыжком. . Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости					13.
	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		14.
<b>Гимнастика (12 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (4 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 другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		15.
	Комплексный	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		16.
	Комплексный	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.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		17.

		Развитие силовых способностей					
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.	Комплексы 2	18.	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплексы 2	19.	
	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 скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплексы 2	20.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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 скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	21.	
	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2	22.	
Акробатика (4 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	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2	23.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2	24.	
	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	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2	25.	
	Учетный	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	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2	26.	
<b>Спортивные игры (30 ч)</b>							
Волейбол (12 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием додачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	27.	
	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	28.	

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3	29.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	30.	
	Комплексный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	31.	
	Совершенствования	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3	32.	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	33.	
	Совершенство	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	34.	
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3	35.	
	Совершенство	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощен-	Текущий	Комплекс 3	36.	

1	2	3	4	5	6	7	8
			ным правилам; применять в игре технические приемы				
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	37.	
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	38.	
Баскетбол (18 ч)	Изучение нового материала	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплекс 3	39.	

1	2	3	4	5	6	7	8
			менять в игре технические приемы				
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок иг-рока. 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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	40.	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок иг-рока. 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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	41.	
	Совершенствования	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.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	42.	

	Совершенствования	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.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий Оценка техники штрафного броска	Комплексы 3	43.	
--	-------------------	---	--	--	-------------	-----	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	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.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	44.	
	Комплексный	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.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3	45.	
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	46.	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	47.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	48.	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	49.	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	50.	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Текущий	Комплекс 3	51.	
	Комплексный					52.	

	ый	в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	приемы				
--	----	--	--------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	53.	
	Комплексный					54.	
	Совершенствования	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. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	55.	
Совершенствования	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. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	56.		
<b>Кроссовая подготовка (5 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности,	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	57.	

преодоление препятствий (5 ч)		выносливости. Инструктаж по ТБ					
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4	58.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
			(20 мин)				
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	59.	
	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	60.	
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 4	61.	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комплексный	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	62.	
	Комплексный	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		Комплекс 4	63.	
	Комплексный	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	64.	
	Комплексный	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	65.	

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> 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	66.	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (2 ч)	Комплексный	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	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	67.	
	Комплексный	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	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	68.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з		
						№ п/п	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Вводный	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Компл екс 1	1.	
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Компл екс 1	2.	
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Компл екс 1	3.	
	Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.;	Компл екс 1	4.	

Продолжение табл.

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 (2 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	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1	5.	
	Учетный	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	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420–400–380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1	6.	
Бег на средние дистанции (1 ч)	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин	Комплекс 1	7.	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. . Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	8.	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	9.	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. . Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	10.	
	Совершенствования					11.	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятст-	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	12.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания	вий прыжком. . Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости				13.	
	Учетный	Бег на результат (1000м) Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в рав- номерном темпе (20 мин)	М.: 4.30;5.00; 5.30мин; д.: 5.00; 5.30; 6.00	Компл екс 1	14.	
<b>Гимнастика (12 ч)</b>							
Скиппинг. Строевые упражнения (4 ч)	Комплексн ый	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Прыжки на короткой скакалке. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения на скакалке	Текущий	Компл екс 2	15.	
	Комплексн ый	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Прыжки на короткой скакалке. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения на скакалке.	Текущий	Компл екс 2	16.	
	Комплексн ый	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Прыжки на короткой скакалке.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения на скакалке	Текущий	Компл екс 2	17.	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки на короткой скакалке. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Прыжки на скакалке 30 сек 130раз. Подтягивания в висе: М.: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.; д.: «5» – 16 р.; «4» – 12 р.; «3» – 8 р.	Компл екс 2	18.	
Скиппинг Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 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 скоростно-силовых способностей. Прыжки на длинной скакалке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок ; прыжки на длинной скакалке..	Текущий	Компл екс 2	19.	
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на длинной скакалке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.; прыжки на длинной скакалке.	Текущий	Компл екс 2	20.	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Прыжки короткая скакалка в длиной (д), упор лежа в длиной скакалке (м). Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; прыжки с длиной скакалке.	Текущий	Комплекс 2	21.	
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Прыжки на длиной скакалке: скакалка в скакалке (д), упор лежа (м). Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; прыжки с длиной скакалке.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2	22.	
Акробатика (4 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	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	23.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	24.	
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	25.	
	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2	26.	
<b>Спортивные игры (30 ч)</b>							
Волейбол (12 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	27.	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплекс 3	28.	

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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Компл екс 3	29.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	30.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	31.	
	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 3-ю зону.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Компл екс 3	32.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	33.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	34.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3	35.	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощен-	Текущий	Комплекс 3	36.	

Продолжение табл.

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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	37.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	38.	
Баскетбол (18 ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплекс 3	39.	

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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	40.	
	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 × 2). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	41.	
	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 × 3). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	42.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	43.	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания	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 × 2). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	44.	
	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 × 3). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3	45.	
	Совершенство вания	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 × 4). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	46.	
	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 × 4). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	47.	

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 × 2, 4 × 3). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	48.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	49.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	50.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	51.	
	Комплексный					52.	

Продолжение табл.

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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	53.	
	Комплексный					54.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	55.	
	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	56.	
<b>Кроссовая подготовка (5 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (6 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин)	Текущий	Комплекс 4	57.	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (6 мин). Специальные беговые упражнения. Преодо-	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4	58.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		ление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	(10 мин)				
	Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (6 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Флорбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин)	Текущий	Комплекс 4	59.	
	Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (0 мин)	Текущий	Комплекс 4	60.	
	Учетный	Бег на результат 1000м Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 4.30;5.00; 5.30мин; д.: 5.00; 5.30; 6.00 мин	Комплекс 4	61.	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин	Комплекс 4	62.	
	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м		Комплекс 4	63.	
Спринтерский бег. Эстафетный бег (3 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	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	64.	
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	65.	

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> 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	66.	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (2 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.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	67.	
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	68.	





