Приложение к образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ № 8

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
(в новой редакции)
5-9 класс
основного общего образования

Составители:
Ефимов А.А., учитель физической культуры,
I квалификационная категория,
Бундуки А.В. , учитель физической культуры,
I квалификационная категория

г.о. Красноуральск 2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»
5–9 класс

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:
1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированный Минюстом России 17 февраля 2011 года, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
5. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 ., «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО.
6. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвящение, 2004)

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Задачи программы:

- укреплять здоровья, развивать основные физические качеств и способностей, повышать индивидуальную физическую подготовленность, расширять функциональных возможностей основных систем организма;
- формировать культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
- воспитывать устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- способствовать приобретению навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

В логику изложения учебного материала, предусмотренного авторской программой учебного курса был внесен ряд изменений. Рабочая программа включает основные разделы программного материала авторского курса – «Легкая атлетика», «Спортивные игры»

(баскетбол и волейбол), «Гимнастика» и «Лыжная подготовка». Освоение программного материала раздела «Основы знаний о физической культуре» осуществляется не на специально отведенных уроках, а в ходе изучения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей других разделов. Материалы разделов «Элементы единоборств» и «Плавание» в программе отсутствуют.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий учебники (Физическая культура. 5–7 классы: учебники для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под редакцией М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2002; Лях В. И. Физическая культура. 8–9 классы: учебники для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общей ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2005) и методическое пособие для учителей (Комплексная программа физического воспитания: Программы общеобразовательных учреждений: 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010).

Программа рассчитана на *105 часа (3 час в неделю).*

Особенностью организации учебного процесса по предмету является наличие необходимых условий для проведения занятий: спортивного зала (игрового и гимнастического), подсобного помещения для хранения инвентаря и оборудования и пришкольной площадки, включающей легкоатлетические дорожки, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола (мини-футбола), полосу препятствий и лыжную трассу. Уроки физической культуры проводятся как в помещении, так и на открытом воздухе. Обучающиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями.

Формами организации учебного процесса являются индивидуальные, групповые и фронтальные формы работы. В соответствии с особенностями контингента обучающихся необходимо учитывать увеличивающиеся индивидуальные различия учащихся. В этой связи для группы школьников или отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений.

Преобладающие ***формы текущего и итогового контроля:*** оценка техники выполнения тренировочных упражнений; тестирование; фронтальный и индивидуальный зачет. Для контроля за ходом учебного процесса запланирована сдача контрольных нормативов**(смотри приложения 1за 5 класс, 2 за 6 класс, 3 за 7 класс, 4 за 8 класс, 5 за 9 класс, 6 – баскетбол, 7- волейбол**). Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периоду изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. 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 может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Подготовка к внедрению комплекса ГТО среди учащихся общеобразовательных учреждений.

Министерство образования в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, укрепления здоровья населения на территории Российской Федерации принят Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Сообщаем, что постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165–р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Организовать подготовку к сдачи Комплекса ГТО в учебный процесс в 2015 -2016 учебном году, на основании нормативов (приложение 8 - 3 ступень, 9-4 ступень)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		V	VI	VII	VIII	IX	всего
1	***Базовая часть***	75	75	75	75	75	225
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока					
1.2	Подвижные игры (волейбол, баскетбол)	18	18	18	18	18	90
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	90
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	105
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	90
2	***Вариативная часть***	30	30	30	30	30	150
2.1	Кроссовая подготовка	8	8	8	8	8	40
2.2	Подвижные игры (волейбол, баскетбол)	22	22	22	22	22	110
	Итого	105	105	105	105	105	525

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

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

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих 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.

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 организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

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

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

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

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

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

Приемы закаливания

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

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

6–9 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

6–9 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.

Гимнастика

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

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5–9 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.

Кроссовая подготовка

5–9 классы.Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Упражнения лыжной подготовки

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Преодоление дистанции 3 км.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	**Тема урока**	**Тип урока**	**Элементы содержания**	Выполнение требований стандарта Учащиеся должны **уметь**	**Вид контроля**	**Дата проведения**
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика – 20 часов						
1	**Спринтерский бег, эстафетный бег.** Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности Инструктаж по л/а Понятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный	
2	Высокий старт. Круговая эстафета	изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	

3	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	
4	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров (2 серии). Игра	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий	
5	Высокий старт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	предварительный	
6	**Прыжок в длину. Метание малого мяча** Прыжок в длину. Метание малого мяча	изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий	
7	Обучение прыжку с разбега	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий	

8	Приземление после прыжка	совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	текущий	
9	Метание малого мяча в цель	учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	
10	**Бег на средние дистанции** Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости	изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий	
11	Бег 1000 м	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Бегать дистанцию 1000м.	текущий	
12	**Бег по пересеченной местности** Равномерный бег. Подвижные игры	изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать в равномерном темпе	текущий	
13	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий	

14	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой.	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий	
15	Равномерный бег. Бег в гору.	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий	
16	Равномерный бег	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе .	текущий	
17	Равномерный бег	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий	
18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Распределять силы в беге	текущий	
19	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры.	Выполнять корректировку техники бега	текущий	
20	Бег по пересеченной местности. Развитие силовой выносливости	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	бег на 2 км без учета времени	
Гимнастика – 18 часов						

21	**Висы. Строевые упражнения** Висы: согнувшись, прогнувшись	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	
22	Подъем переворотом. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	
23	Перестроение в колоннах. Смешанные висы.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	
24	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	
25	Контрольная работа по темам «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный	Уровень знаний по изученным темам		проверка знаний учащихся	

26	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	
27	**Опорный прыжок. Строевые упражнения** Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	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. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий	
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев	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. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий	
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий	

30	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	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. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий	
31	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	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. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий	
32	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	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. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	оценка техники выполнения опорного прыжка	
33	**Акробатика** Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	
34	Кувырок вперед	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	

35	Кувырки вперед и назад	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	
36	Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	
37	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	
38	Кувырки вперед и назад. стойка на лопатках	учетный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	
Волейбол – 10 часов						
39	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	изучение нового материала	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий	
40	Передача мяча двумя руками сверху вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий	

41	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущей	
42	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий	
43	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий	
44	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий	
45	Передача мяча сверху двумя руками в парах	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий	
46	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия		
47	Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра в мини- волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий	

48	Тренировочная игра в волейбол	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Виды подач.	Владеть мячом в игре, правильно выполнять технические действия	текущий	
Лыжная подготовка – 24 часов						
49	Основы лыжных ходов	изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию	текущий	
50	Одновременный безшажный ход	комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий	
51	Одновременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий	
52	Попеременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий	

53	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий	
54	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на лыжах	Передвигаться на лыжах	текущий	
55	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	Передвигаться на лыжах	текущий	
56	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий	
57	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий	

58	Повороты с переступанием	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий	
59	Ход «коньком»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ход «коньком» Повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах	текущий	
60	Спуски и подъемы	комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Передвигаться на лыжах	текущий	
61	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий	

62	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий	
63	Спуск с горы. Торможение «плугом»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Спускаться на лыжах с горы	текущий	
64	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. торможение «плугом», «полуплугом», спуск «змейкой».	Спускаться на лыжах с горы	текущий	
65	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом».	Передвигаться на лыжах разными способами	текущий	
66	Спуск с горы различными способами	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». Спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.	Передвигаться на лыжах разными способами	зачетное занятие	

67	Прохождение дистанции 2 -2,5 км.	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Различные виды подъема. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 (д).- 2.5 км(м)	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	
68	Спуски в средней стойке	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	
69	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке	Передвигаться на лыжах с использованием разных ходов	текущий	
70	Лыжные гонки 2-3 км	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км. Подъемы, спуски	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.	зачетное занятие	
71	Лыжная эстафета	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров.	Передвигаться на лыжах	текущий	

72	Соревнования по лыжным гонкам	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки. Сдача учебных нормативов.	Передвигаться на лыжах	зачетное занятие	
			Спортивные игры – 20 часов			
73	**Баскетбол** Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	изучение нового материала	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	
74	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	
75	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	
76	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	

77	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники стойки и передвижений игрока	
78	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	
79	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	

80	Бросок двумя руками от головы с места	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники ведения мяча на месте	
81	Ведение мяча с изменением скорости	изучение нового материала	ОРУ в движении. 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.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	
82	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	
83	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка-бросок	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий	

84	Вырывание и выбивание мяча	учетный	Стойка и передвижение игрока. вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных движений	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	
85	**Волейбол** Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий	
86	Встречные и линейные эстафеты	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий	
87	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий	
88	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	зачетный	

89	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини- волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий	
90	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий	
91	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий	
92	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий	
Легкая атлетика – 10 часов						
93	Бег на средние дистанции	изучение нового материала	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м.	текущий	

94	Бег на средние дистанции	совершенствования	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м. (на результат)	текущий	
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	комбинированный	ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	
96	Высокий старт, бег с ускорением	совершенствования	ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	
97	Эстафетный бег	учетный	ОРУ в движении.	Бегать с максимальной скоростью, передавать эстафетную палочку	соревнования	
98	Метание мяча	изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики– до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	

99	Метание мяча	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	
100	Метание мяча	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	
101	Разновидности прыжков	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	

102	Разновидности прыжков		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	
103 - 105	Резервное время					

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Формы контроля	Дата проведения
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный урок. Инструкция по ТБ в спортивном зале. ИОТ по легкой атлетике.	4	Вводный	Высокий старт *(15-30 м),* стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	
2		Высокий старт Бег по дистанции		Комбинированный	Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	

					качеств. Измерение результатов			
3		Высокий старт Бег по дистанции Физическое качество быстрота		Комби нирован-ный	Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Физическое качество быстрота	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	
4		Бег *(60 м)* на результат.		Контро льный	Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5»- 10,0 с; «4»- 10,6 с; «3» - 10,8 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,2 с.	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Приземление. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционно й России	4	Комби нирован-ный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)* с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль-ность	Текущий	
6		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен-нисного мяча. История развития лёгкой атлетики		Комби нирован-ный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. История развития лёгкой атлетики	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль-ность	Текущий	
7		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен-нисного мяча. Правила л/а		Комби нирован-ный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Правила л/а	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль-ность	Текущий	
8		Метание тен-		Учетн	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание	*Уметь:* прыгать в	Оценка техники	

		нисного мяча на дальность.		ый	теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	прыжка в длину и метания мяча в цель	
9	Бег на средние дистанции (2ч)	Бег *(1000 м).* Бег по дистанции. Понятие силовой выносливости	2	Комбинированный	Бег *(1000 м).* Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Понятие силовой выносливости	*Уметь:* пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	
10		Бег 1000м. на время.		Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. на время. ОРУ. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать на дистанцию 1000м.	6-ти минутный бег	
11	кросс	Развитие выносливости. Цели и задачи Олимпийского движения	3	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. Цели и задачи Олимпийского движения	Корректировка техники бега		
12		Развитие выносливости. Олимпийские идеалы и символика		Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Олимпийские идеалы и символика			
13		Развитие выносливости. Психологические основы возрастного развития		Изучение нового материала	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Психологические основы возрастного развития			
14	Волейбол	ИОТ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока.	20	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	

						приемы		
15		Стойки и передвижения игрока. Физическое качество ловкость		Комби нирован-ный	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. Физическое качество ловкость	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
16		Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Упражнения для развития двигательной ловкости		Совер шенст-вовани я	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. Упражнения для развития двигательной ловкости	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
17		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку.		Совер шенст-вовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
18		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. История развития волейбола		Совер шенст-вовани я	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. История развития волейбола	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
19		Передача мяча сверху двумя		Совер шенст-	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	*Уметь:* играть в волейбол по уп-	Текущий	

		руками в парах через сетку.		вовани я	парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	рощенным правилам; выполнять технические приемы		
20		Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Основные правила игры в волейбол		Компл ексный	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. Основные правила игры в волейбол	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
21		Нижняя прямая подача мяча.		Компл ексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	
22		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Структура занятий по развитию физических качеств		Компл ексный	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. Структура занятий по развитию физических качеств	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	
23		Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.		Совер шенст-вовани	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным	Текущий	

		Игра по упрощенным правилам. Регулярность и систематичность занятий по развитию физических качеств		я	двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Регулярность и систематичность занятий по развитию физических качеств	правилам; выполнять технические приемы		
24		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Доступность и индивидуализация в выборе величины нагрузок		Совершенствования	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. Доступность и индивидуализация в выборе величины нагрузок	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
25		Игра по упрощенным правилам. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха		Комплекный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение *(6-0).* Игра по упрощенным правилам. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
26		Позиционное нападение *(6-0).*		Комплексный		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	
27		Комбинации из разученных		Совершенст-	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	*Уметь:* играть в волейбол по уп-	Текущий	

		элементов в парах. Общая характеристика основных режимов нагрузки по ЧСС		вовани я	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. Общая характеристика основных режимов нагрузки по ЧСС	рощенным правилам; выполнять технические приемы		
28		Тактика сво-бодного нападения.		Совер шенст-вовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после Подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
29		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Совер шенст-вовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
30		Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила		Совер шенст-вовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из	*Уметь:* играть в волейбол по уп-рощенным правилам; выполнять	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	

		самостоятельного тестирования физических качеств			разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Правила самостоятельного тестирования физических качеств	технические приемы		
31		Комбинация из разученных элементов передвижений		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
32		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Совершенствования		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
33		Игра в волейбол		Учетный				
34	Висы. Строевые упражнения	ИОТ по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Виды спорта, входящие в	5	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. Виды спорта, входящие в раздел гимнастика	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	

		раздел гимнастика						
35		Подъем переворотом в упор. Вис лежа		Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	
36		Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). История развития художественной гимнастики		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. История развития художественной гимнастики	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	
37		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		Совершенствования		*Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	
38		Выполнение на технику «подъем переворотом в упор».		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	
39	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок ноги врозь.	6	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	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	
40		Прыжок ноги врозь Понятие физическое качество сила		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-	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	

					силовых способностей. Понятие физическое качество сила			
41		Прыжок ноги врозь ОРУ с обручем. Основные причины травматизма на снарядах		Совершенствования	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см)*. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Основные причины травматизма на снарядах	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	
42		Прыжок ноги врозь ОРУ с обручем.		Совершенствования	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см)*. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	
43		Прыжок ноги врозь ОРУ с обручем.		Совершенствования	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см)*. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	
44		Выполнение прыжка ноги врозь		Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку)*. Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5-бупражнений)*. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	
45	Акробатика. Лазание	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Что такое осанка?	7	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Что такое осанка?	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
46		Два кувырка вперед слитно. Упражнения для поддержания правильной осанки		Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Упражнения для поддержания правильной осанки	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
47		Два кувырка вперед слитно.		Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. ОРУ с	*Уметь:* выполнять акробатические	Текущий	

		Профилактика нарушения осанки			мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Профилактика нарушения осанки	элементы раздельно и в комбинации		
48		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло-жения стоя. Факторы влияющее на здоровый образ жизни		Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Факторы влияющее на здоровый образ жизни	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
49		Комбинация из разученных приемов.		Совершенст-вования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
50		Лазание по канату в два приема. Физическое качество - гибкость		Совершенст-вования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Физическое качество – гибкость	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
51		Выполнение двух кувырков вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние.		Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения ку-вырков. Лазание по канату на рас-стояние 4 м, 5 м, 6 м	
52	Лыжная подготовка (18ч)	ИОТ по лыжам. Температурный режим.	18	Изучение нового мате-риала	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	

53		Попеременный двухшажный ход. История зарождения лыжного спорта		Комплексный	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. История зарождения лыжного спорта	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	
54		Одновременный бесшажный ход		Комплексный	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	
55		Скользящий шаг. Проведение первых Олимпийских игр по лыжному спорту		Комплексный	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Проведение первых Олимпийских игр по лыжному спорту	*Уметь:* передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Текущий	
56		Спуски на склонах. Правила закаливания организма воздушными ваннами		Комплексный	Скользящий шаг. Спуски на склонах. Правила закаливания организма воздушными ваннами	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
57		Подъем наискось «полуелочкой».		Совершенст-вования	Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Техника выполнения скользящего шага.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Техника выполнения	
58		Катание с горы. Соблюдение т.б. и гигиенических правил при подготовке мест занятий		Комбинированный	Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы. Соблюдение т.б. и гигиенических правил при подготовке мест занятий	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	

59		Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы.		Комбинированный	Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
60		Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Выбор инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств		Комбинированный	Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Катание Игра «Остановка рывком». с горы. Повороты переступанием. Выбор инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
61		Повороты переступанием. Игра «Остановка рывком».		Комплексный	Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы. Повороты переступанием. Игра «Остановка рывком».	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
62		Катание с горы. Повороты переступанием. Составление по образцу комплексов упражнений для развития выносливости		Комбинированный	Катание с горы. Повороты переступанием. Лыжная эстафета. Составление по образцу комплексов упражнений для развития выносливости	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
63		Повороты переступанием. Торможение «плугом». Составление по		Комбинированный	Спуски на склонах техника выполнения. Катание с горы. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Составление по образцу комплексов упражнений	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	

		образцу комплексов упражнений для развития силы			для развития силы			
64		Торможение «плугом». Поворот упором.		Совер шенст-вовани я	Спуски на склонах техника выполнения. Катание с горы. Повороты переступанием. Поворот упором. Торможение «плугом».	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Техника выполнения	
65		Спуски на склонах техника выполнения. Катание с горы.		Компл ексный	Спуски на склонах техника выполнения. Катание с горы. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Игра «С горки на горку»	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
66		Лыжная игра – эстафета. Игра «С горки на горку» Основные правила соревнований		Компл ексный	Спуски на склонах техника выполнения. Катание с горы. Повороты переступанием. Лыжная игра – эстафета. Игра «С горки на горку» Основные правила соревнований	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
67		Передвижение на лыжах в медленном темпе до 3,5 км. Изменение ЧСС во время занятий и регулирование величины нагрузки		Компл ексный	Лыжная игра – эстафета. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 3км. Изменение ЧСС во время занятий и регулирование величины нагрузки	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	

68		Передвижение на лыжах со средней скоростью до 3,5 км.		Комплексный	Лыжная игра – эстафета. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 3км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
69		Передвижение на лыжах со средней скоростью до 3,5 км.		Комплексный	Лыжная игра – эстафета. Передвижение на лыжах со средней скоростью до 3км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	

70	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока.	20	Изучение нового мате-риала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Сочетание приемов: ведении, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	*Уметь:* играть в баскетбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
71		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Еженедельное обновление комплекса утренней гимнастики		Комбини-рованный	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 Еженедельное обновление комплекса утренней гимнастики	*Уметь:* играть в баскетбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
72		Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. История развития баскетбола		Комбини-рованный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в дви-жении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	*Уметь:* играть в баскетбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

					способностей. История развития баскетбола			
73		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	20	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 х2, 3 х3)*. Развитие координационных способностей. Терминология б/б	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
74		Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.		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 х2, 3 х3)*. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
75		Ведение мяча с разной высотой отскока. Что такое режим дня?		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 х2, 3 х3)*. Развитие координационных способностей Что такое режим дня?	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
76		Игра *(2 х2, 3 х3)*. Составление режима дня - план		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 х2, 3 х3)*. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

					Составление режима дня – план			
77		Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении Первая помощь при ушибах и		Комби нирован ный	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 *(2х2, 3 х 3).* Развитие координационных способностей. Первая помощь при ушибах	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	
78		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.		Комби нирован ный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
79		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Самоконтроля - антропометрия		Комби нирован ный	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 х2, 3 х 3).* Развитие координационных способностей Самоконтроля - антропометрия	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
80		Передача мяча двумя руками от головы в парах.		Комби нирован ный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
81		Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра *(2*		Комби нирован ный	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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	

		х2, 3 х3).			головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра *(2 х2, 3 х3).* Развитие координационных способностей	технические приемы		
82		Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение. Приёмы самоконтроля - ортостатическая проба		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 Приёмы самоконтроля - ортостатическая проба	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
83		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после 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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	
84		Позиционное нападение через заслон.		Комбинированный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
85		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры		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.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

					Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Правила игры			
86		Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.		Комбинированный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
87		Нападение быстрым прорывом Правила игры		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2* х *1)*. Развитие координационных способностей. Правила игры	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	
88		Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2 х 1)*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Правила игры	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
89		Игра в мини-баскетбол. Правила игры		учетный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
90	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе *{1000 м)*	2	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе *{1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	
91		Специальные		Совер	Бег в равномерном темпе *{1000 м)*.	*Уметь:* бегать на	Текущий	

		беговые упражнения. Что такое взрывная сила		шенст-вовани я	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Что такое взрывная сила	дистанцию 1000 м *(на результат)*		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт *(15-30 м).* Стартовый разгон	6	Комби нирован-ный	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	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
93		Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения.		Комби нирован-ный	Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
94		Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование Правила проведения самостоятельны х занятий		Совер шенст-вовани я	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка-честв. Старты из различных положений. Правила проведения самостоятельных занятий	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
95		Бег *(60 м)* на результат.		Контро льный	Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	М.: «5»-10,0 с; «4»- 10,6 с; «3»- 10,8 с; д.: «5»-10,4 с; «4»-10,8 с; «3»- 11,2 с.	
96		Упражнения на координацию движения, челночный бег 3х10 м.		Совер шенсто вания	Бег с ускорением *(3х10 м),* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных воз-можностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать челночным бегом.	Текущий	
97		Челночный бег		Учетн	Челночный бег на результат *(3х10 м),*	Уметь: бегать	*Бег 3х10 м:* м.:	

		3х10 м		ый	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ	челночным бегом с максимальной скоростью.	«5» -8,3 с; «4»-9,0 с; «3» - 9,3 с; д.: «5» -8,8 с; «4»-9,6 с; «3»-10,1 с.	
98	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	Прыжок в длину с места . Что такое физическая подготовленность	3	Изучение нового мате-риала	Прыжок длину с места Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые уп-ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Что такое физическая подготовленность	*Уметь:* прыгать в длину с места; метать малый мяч на дальность	Текущий	
99		Прыжок в длину с места.		учетный	Прыжок длину с места. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* прыгать в длину с места	*Прыжок в длину с места:* м.: «5» -200 см; «4»- 165 см; «3» - 145 см; д.: «5» -190см; «4»-155 см; «3»-135 см.	
100		Метание теннисного мяча на дальность.		учетный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* метать малый мяч на дальность	*Метание мяча на дальность:* м.: «5» -34 м; «4»- 27 м; «3» - 20 м; д.: «5» -21 м; «4»-17 м; «3»-14 м.	
101	Кросс	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения при самостоятельных занятиях бегом	5	Изучение нового мате-риала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения при самостоятельных занятием бегом	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 10 минут		
102		Развитие выносливости.		Комбини-рованный	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут		

103		Развитие выносливости. Правила плавания в открытых водоёмах		Комби ниро-ванный	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила плавания в открытых водоёмах	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут		
104		Развитие выносливости.		Комби ниро-ванный	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут		
105		Развитие выносливости.		Комби ниро-ванный	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут		

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Формы контроля	Дата проведения
1	Спринтер-ский бег, эстафетный бег	Вводный урок. Инструкция по ТБ в спортивном зале. Роль Пьера де Кубертена в стан. Ол. движения ИОТ по легкой атлетике.	4	Изучение нового мате-риала	Роль Пьера де Кубертена в стан. Ол. движения. Высокий старт (до *10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого *старта.(60м)*	Текущий	

2		Высокий старт бег с ускорением ,		Совершенст-вования	Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	
3		Высокий старт бег с ускорением финиширование Правила личного поведения и взаимоотношений с партнёрами		Совершенст-вования	Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Правила личного поведения и взаимоотношений с партнёрами	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	
4		Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения		Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта(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 «4»- 10,9 с; «3»- 11.6 с.;	
5	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов с места. Отталкивание, приземление. Метание малого мяча. История зарождения	4	Изучение нового мате-риала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1Х1) с 5 – 6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История зарождения лёгкой атлетики	*Уметь:* прыгать в длину с места метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	

		лёгкой атлетики						
6		Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Физическая подготовка как система регулярных занятий		Учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1Х1) с 5 – 6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка как система регулярных занятий	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения.	
7		Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Физическое качество быстрота		Учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1Х1) с 5 – 6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Физическое качество быстрота.	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения.	
8		Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в		Учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1Х1) с 5 – 6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Современные правила соревнований по лёгкой атлетике	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения.	

		горизонтальную цель. Современные правила соревнований по лёгкой атлетике						
9	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Структура занятий по развитию физических качеств	2	Изучение нового мате-риала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» Структура занятий по развитию физических качеств	*Уметь:* бегать на дистанцию 1000м.	Текущий	
10		Бег 1000м. на время.		Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. на время. ОРУ. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать на дистанцию 1000м.	6-ти минутный бег	
11	Кроссовая подготовка	Кросс	3	Изучение нового мате-риала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. Физическое развитие человека	Корректировка техники бега	Текущий	
12		Кросс Самонаблюдение за физической подготовленностью организма		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры Самонаблюдение за физической подготовленностью организма	Корректировка техники бега	Текущий	

13		Кросс		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры	Корректировка техники бега	Текущий	
14	Волейбол	ИОТ по спортивным играм. Стойка игрока.	20	Изучение нового материала	ИОТ по спортивным играм. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
15		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Гигиенические правила при подготовке мест занятий		Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов». Гигиенические правила при подготовке мест занятий	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
16		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Выбор инвентаря и одежды при самостоятельных		Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра «Летучий мяч». Выбор инвентаря и одежды при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	

		занятиях физическим и упражнениями						
17		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Правила соблюдения личной гигиены		Совершенст-вования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра «Летучий мяч». Правила соблюдения личной гигиены	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	
18		Подвижная игра с элементами в/б История развития волейбола		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» История развития волейбола	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
19		Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Правила расстановки игроков на площадке		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Правила расстановки игроков на площадке	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
20		Передача мяча двумя руками		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	

		сверху на месте и после передачи вперед. Правила игры в волейбол			эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Правила игры в волейбол	выполнять правильно технические действия		
21		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Правила игры в волейбол		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. Правила игры в волейбол	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	
22		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Зарождение Олимпийских игр		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. Зарождение Олимпийских игр	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
23		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Правила проведения		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. Правила проведения древних Олимпийских игр	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	

		древних Олимпийских игр						
24		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Участники и победители в древних Олимпийских играх		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. Участники и победители в древних Олимпийских играх	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	

		Нападающий удар после подбрасывания партнером.		Совершенст-вования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Техника движений и её основные показатели	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
25		Тактика свободного нападения. Техника движений и её основные показатели		Совершенст-вования		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
26		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Комплексный		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	
27		Нижняя прямая		Совершенст-	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -*	*Уметь:* играть в волейбол по	Текущий	

		подача мяча. Игра по упрощенным правилам Организация досуга посредством физической культуры		вования	*удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Организация досуга посредством физической культуры	упрощенным правилам		
28		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам		Совершенст-вования		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
29		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Совершенст-вования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
30		Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам		Совершенст-вования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	
31		Передача		Соверше	Комбинация из разученных элементов	*Уметь:* играть в	Текущий	

		мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам		нст-вования	передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	волейбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы		
32		Игра по упрощенным правилам.		Соверше нст-вования		*Уметь:* играть в волейбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
33		Игра в волейбол		Учетный		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники игры	
34	Висы. Строевые упражне-ния	ИОТ по гимнастике. Выполнение команд	5	Разучивание нового мате-риала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	
35		Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Краткая характеристика гимнастики		Соверше нст-вование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой; толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Краткая характеристика гимнастики	*Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	

36		Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).		Совершенст-вование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	
37		Подтягивания в висе. Правила организации мест занятий		Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Правила организации мест занятий	*Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.	
38		Выполнение на технику «подъем переворотом в упор».		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 уп-ражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	
39	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	6	Разучивание нового мате-риала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Простейший анализ осваимового двигательного действия.	*Уметь:* выполнять опорный прыжок	Текущий	
40		Опорный прыжок. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Простейший анализ осваимового двигательного действия		Совершенст-вование		*Уметь:* выполнять опорный прыжок	Текущий	

41		Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.		Совершенст-вование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять опорный прыжок	Текущий	
42		Выполнение опорного прыжка.		Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять опорный прыжок	Текущий	
43		Прыжок ноги врозь ОРУ с обручем.		Разучивание нового мате-риала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять опорный прыжок	Текущий	
44		Выполнение прыжка ноги врозь. Техника движений и её основные показатели		Учетный	Выполнение прыжка согнув ноги» *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5-6упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей. Техника движений и её основные показатели	*Уметь:* выполнять строевые уп-ражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	
45	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках	7	Разучивание нового мате-риала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	Текущий	
46		Кувырок назад в полушпагат.		Совершенст-вование		*Уметь:* выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	Текущий	
47		«Мост» из положения, стоя без помощи		Совершенст-вование		*Уметь:* выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	Текущий	

48		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.		Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий	
49		Комбинация из разученных приемов.		Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
50		Лазание по канату. Упражнения для развития силы		Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. Упражнения для развития силы	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
51		Выполнение двух кувырков вперед слитно. Лазание по канату.		Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	
52	Лыжная подготовка (18ч)	ИОТ по лыжам. Температурный режим.	18	Изучение нового материала	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	
53		Одновременный одношажный ход. Краткая характеристика лыжного		Комплексный	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Одновременный одношажный ход. Краткая характеристика лыжного спорта	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	

		спорта						
54		Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом.		Комплексный	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Подъем в гору скользящим шагом.	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	
55		Подъем в гору скользящим шагом		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Подъем в гору скользящим шагом.	*Уметь:* передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Текущий	
56		Спуски на склонах. Скользящий шаг.		Совершенст-вования	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Спуски на склонах. Техника выполнения скользящего шага.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Техника выполнения	
57		Катание с горы. Поворот на месте махом. Новые виды лыжного спорта		Комбинированный	Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы. Поворот на месте махом. Новые виды лыжного спорта	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
58		Повороты на месте махом.		Комбинированный	Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы. Поворот на месте махом.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
59		Спуски на склонах. Повороты на месте махом.		Комбинированный	Спуски на склонах. Повороты на месте махом. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	

60		Игра «Гонки с преследованием» Простейший анализ двигательного действия		Комбинированный	Спуски на склонах. Повороты на месте махом. Катание с горы. Игра «Гонки с преследованием». Простейший анализ двигательного действия	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Комбинированный	
61		Игра «Гонки с выбыванием»		Комбинированный	Спуски на склонах. Повороты на месте махом. Катание с горы. Игра «Гонки с выбыванием»	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Комбинированный	
62		Лыжная эстафета. Причины появления ошибок в технике движений и способы их устранения		Комбинированный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Лыжная эстафета. Причины появления ошибок в технике движений и способы их устранения	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
63		Преодоление бугров и впадин.		Комбинированный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Лыжная эстафета.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
64		Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом.		Совершенст-вования	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Техника выполнения преодолений бугров и впадин.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Техника выполнения	

65		Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км. Причины появления ошибок в технике движений и способы их устранения		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Причины появления ошибок в технике движений и способы их устранения	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
66		Передвижение на лыжах в медленном темпе 4км.		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
67		Передвижение на лыжах со средней скоростью 4км.		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе 4км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
68		Соревнование с дистанцией 3,5км.		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах со средней скоростью 4км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Текущий	
69		Передвижение на лыжах со средней скоростью до 3,5 км.		Учетный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Соревнование с дистанцией 3,5км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.	Без учета времени.	

70	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	20	Изучение нового	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	

				мате-риала	пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	правилам		
71		Повороты с мячом. Остановка прыжком. Краткая характеристика баскетбола		Комби нирован-ный	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. Краткая характеристика баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
72		Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.		Комби нирован-ный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
73		Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		Комби нирован-ный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
74		Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		Комби нирован-ный	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 Влияние баскетбола на физическое развитие	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
75		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Влияние баскетбола на физическое развитие		Комби нирован-ный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой от-скока и	

							изменением направления	
76		Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.		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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
77		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подготовительная часть урока		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 *(2х1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовительная часть урока	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
78		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
79/1		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками	

		прорыв *(2 х 1).*			сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основная часть урока		от головы с места с сопротивлением	
80/2		Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Основная часть урока		Комбинированный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
81/3		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.		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 х2, 3 х3).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
82/4		Передача мяча в тройках со сменой места. Техника движений и её основные показатели		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 *(2х1, 3 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника движений и её основные показатели	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	
83/5		Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.		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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
84/6		Игровые задания *(2 х2,3 х2).* Учебная.		Комбиниро-	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	*Уметь:* играть в баскетбол по	Текущий	

		Проведение подготовительной части урока		ванны й	сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-лением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2 х2,3 х2).* Учебная игра. Развитие координаци-онных способностей. Проведение подготовительной части урока	упрощенным правилам		
85/7		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.		Комби ниро-ванны й	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, 3 х3).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
86/8		Штрафной бросок. Игровые задания *(3 xl, 3 х2).* Безопасность одежды и обучи баскетболиста		Комби ниро-ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-лением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3 xl, 3 х2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. Безопасность одежды и обучи баскетболиста	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
87/9		Штрафной бросок. Учебная игра.		Комби ниро-ванный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска	
88/1 0		Нападение быстрым прорывом *(2 х 1, 3 х 1).*		Комби ниро-ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-лением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
89/1 1		Игра в баскетбол Самонаблюдение во		Учетн ый		*Уметь:* играть в баскетбол по	Оценка техники игры	

		время занятий			бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 х 1, 3 х 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самонаблюдение во время занятий	упрощенным правилам		
90/12	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе *{1000 м)*	2	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе *{1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	
91/13		Специальные беговые упражнения. Упражнения для профилактики нарушения зрения		Совершенствования	Бег в равномерном темпе *{1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Упражнения для профилактики нарушения зрения	*Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	Текущий	
92/14	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт *(15-30 м)*. Стартовый разгон	6	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	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
93		Бег по дистанции *(40-50 м)*. Специальные беговые упражнения. Краткая характеристика лёгкой атлетики		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 Краткая характеристика лёгкой атлетики	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
94		Высокий старт *(15-30 м)*. Финиширование		Совершенствования	Высокий старт *(15-30 м)*. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
95		Бег *(60 м)* на результат.		Контрольный	Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	*Уметь:* бегать с максимальной	М.: «5»-9,8 с; «4»- 10,4 с;	

					Развитие скоростных качеств	скоростью *(60 м)*	«3»- 11,1 с; д.: «5»-10,3 с; «4»-10,6 с; «3»- 11,2 с.	
96		Упражнения на координацию движения, челночный бег 3х10 м.		Совершенствования	Бег с ускорением *до 100 м* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать челночным бегом.	Текущий	
97		Челночный бег 3х10 м Техника движений и её основные показатели		Учетный	Челночный бег на результат *(3х10 м),* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ. Техника движений и её основные показатели	Уметь: бегать челночным бегом с максимальной скоростью.	*Бег 3х10 м:* м.: «5» -8,3 с; «4»- 9,0 с; «3» - 9,3 с; д.: «5» -8,7 с; «4»-9,5 с; «3»- 10,0 с.	
98	Прыжок в длину с места . Метание малого мяча	Прыжок в длину с места .	3	Изучение нового материала	Прыжок длину с места Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоро-стно-силовых качеств.	*Уметь:* прыгать в длину с места; метать малый мяч на дальность	Текущий	
99		Прыжок в длину с места. Упражнения для профилактики нарушения осанки		учетный	Прыжок длину с места. ОРУ в движении. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Упражнения для профилактики нарушения осанки	*Уметь:* прыгать в длину с места	*Прыжок в длину с места:* м.: «5» -205 см; «4»- 170 см; «3» - 150 см; д.: «5» - 200см; «4»- 160 см; «3»- 140 см.	

100		Метание теннисного мяча на дальность.		учетный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* метать малый мяч на дальность	Метание мяча на дальность: М: «5» - 35 м; «4» -30 м; «3» - 28 м; Д.: «5»-28 м; «4»-24 м; «3» - 20 м	
101	Кросс	Развитие выносливости. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движения	5	Изучение нового материала	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движения	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 15 минут		
102		Развитие выносливости.		Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут		
103		Развитие выносливости. Техника движений и её основные показатели		Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Техника движений и её основные показатели	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут		
104		Развитие выносливости. Самостоятельные занятия по освоению движений		Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Самостоятельные занятия по освоению движений	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 20 минут		
105		Развитие выносливости.		Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 20 минут		

Тематическое планирование 8класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Формы контроля	Дата проведения
1	I четверть Спринтер-ский бег, эстафетный бег	Вводный урок. Инструкция по ТБ в спортивном зале. ИОТ по легкой атлетике.	4	Вводный	Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	
2		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Правила самостоятельных занятий физическим упражнениями		Совершенст-вования	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила самостоятельных занятий физическим упражнениями	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	
3		Бег на результат *(60 м).* Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий		Учетный	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	М.: «5»-9,4 с; «4» - 10.2 с; «3»-11.0; д.: «5»-9.8 с; «4» - 10.4с; «3» -11.2 с.	

4		Бег (*100 м)* на результат. Прикладное направление развития физкультуры в обществе		Вводный	Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Прикладное направление развития физкультуры в обществе	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *100 м)*	М.: «5»-13.8 с; «4» - 14.2 с; «3»-15.0; д.: «5»-16.2 с; «4» -17.0; «3» -18.0 с.	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	4	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	
6		Прыжок в длину. Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на дальность. Спортивное направление развития физкультуры		Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Спортивное направление развития физкультуры	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	
7		Прыжок в длину на результат. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М: 380, 350,290 см; д.: 350,300,240 см	

		совершенство ванию						
8		Метание тен-нисного мяча на дальность.		Учетн ый	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	метания мяча в цель	
9	Бег на средние дистанции	Бег 1500 – 2000 м. Система повышения спортивного результата на примере своего вида спорта	2	Комби ниро-ванный	Бег *(1500м-д., 2000м-м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости. Система повышения спортивного результата на примере своего вида спорта	*Уметь:* пробегать дис-танцию 1500 *(2000)* м	Текущий	
10		Бег 1500м. на результат.		Комби ниро-ванный	Бег 1500м. на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости	*Уметь:* пробегать дис-танцию 1500 *(2000)* м	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	
11	Кросс	Развитие выносливости. Структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениям и	3	Комби ниро-ванный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.Спортивные игры. Структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Корректировка техники бега	Текущий	
12		Развитие выносливости.		Комби ниро-ванный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в	Корректировка техники бега	Текущий	

					чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивныеигры.			
13		Развитие выносливости. Место в системе регулярных занятий физическими упражнениям и		Комби ниро-ванный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. Место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Корректировка техники бега	Текущий	
14	Волейбол	ИОТ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока.	20	Освоен ие нового мате-риала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Всестороннее физическое развитие его связь с физкультурой	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
15		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра-зученных перемещений.		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
16		Передача мяча над собой во встречных колоннах Всестороннее физическое развитие его связь с		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

		физкультурой						
17		Нижняя прямая подача, прием подачи. Адаптивная физическая культура		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
18		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	
19		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.		Комбинированный	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. Адаптивная физическая культура	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
20		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Коррекция осанки		Совершенствования	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. Коррекция осанки	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
21		Верхняя		Совер	Комбинации из разученных	*Уметь:* играть в	Текущий	

		передача мяча в парах через сетку.		шенст-вовани я	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	волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		
22		Отбивание мяча кулаком через сетку. Коррекция фигуры		Совер шенст-вовани я	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. коррекция фигуры, признаки утомления, профилактика утомления	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
23		Передача мяча в тройках после перемещения		Комби ниро-ванный		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемеще ния	
24		Прямой нападающий удар после подбрасывани я мяча партнером. Признаки утомления		Комби ниро-ванный		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
25		Прямой нападающий удар после подбрасывани я мяча		Комби ниро-ванный		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	

		партнером.				технические действия в игре		
26		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Профилактика утомления		Совершенствования		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
27		Передача мяча над собой во встречных колоннах.		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 после передачи. Игра по упрощенным правилам Прикладно-ориентированная физическая подготовка для освоения профессиональной деятельности	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
28		Нижняя прямая подача, прием подачи.		Совершенствования		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
29		Нападающий удар после передачи. Прикладно-ориентированная физическая подготовка для освоения профессиональной		Совершенствования		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

		деятельности						
30		Нападающий удар после пе-редачи. Игра по упрощенным правилам		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
31		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Особенности закаливающих процедур в осенний период		Совер шенст-вовани я	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 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. Особенности закаливающих процедур в осенний период	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
32		Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Комби ниро-ванны й		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападаю щего удара	
33		Игра по упрощенным правилам волейбола.		Учетн ый		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники игры	
34	Висы.	ИОТ по	5	Изучен	Выполнение команды «Прямо!».	*Уметь:*	Текущий	

	Строевые упражне-ния	гимнастике. Повороты направо, налево в движении.		ие нового мате-риала	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	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		
35		Подтягивания в висе. Выдающиеся гимнастки Олимпийских игр		Совер шенст-вовани я	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. выдающиеся Гимнастки Олимпийских игр	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
36		Подтягивания в висе. Повороты направо, налево в движении. Правила проведения самостоятельн ых занятий по коррекции осанки		Совер шенст-вовани я	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. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
37		Техника выполнения подъема переворотом.		Учетн ый	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	*Уметь:* выполнять строевые упражнения;	М: 9-7-5 Д: 25-20-16	

		Подтягивание в висе.				комбинацию на перекладине		
38		Выполнение на технику «подъем переворотом в упор». Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки		Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	
39	Опорный прыжок	Прыжок способом «согнув ноги»	6	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. Дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	
40		Прыжок боком с поворотом на 90. Дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями		Совершенствования		*Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	
41		Выполнение команды «Прямо!» ОРУ с мячами. Наблюдения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	

		за динамикой показателей физической подготовленности			силовых способностей. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности			
42		Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90.		Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом.	Оценка техники опорного прыжка	
43		Прыжок ноги врозь ОРУ с обручем. Простейшие приёмы восстановительного массажа		Изучение нового мате-риала	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 спо-собностей. Простейшие приёмы восстановительного массажа	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	
44		Выполнение прыжка ноги врозь .		Учетный	Выполнение прыжка согнув ноги» *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5-бупражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* выполнять строевые уп-ражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	
45	Акробатика. Лазание	Кувырок назад, стойка ноги врозь Еженедельное обновление комплексов утренней	7	Изучение нового мате-риала	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 Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор	*Уметь:* выполнять ком-бинации из разученных элементов	Текущий	

		гимнастики с графическим изображением			на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Еженедельное обновление комплексов утренней гимнастики с графическим изображением			
46		Мост и поворот в упор на одном колене.		Комплексный		*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	
47		Лазание по канату в два-три приема. Формы занятий оздоровительной физической культурой		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. Формы занятий оздоровительной физической культурой	*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	
48		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.		Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий	
49		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене..		Совершенствования	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
50		Комбинация		Совер	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из	*Уметь:*	Текущий	

		из разученных приемов Виды спортивной подготовки		шенст-вования	положения стоя *(с помощью)*. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Виды спортивной подготовки	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
51		Выполнение двух кувырков вперед слитно. Лазание по канату. Стандартные показатели гармоничности телосложения		Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату Развитие координационных способностей. Стандартные показатели гармоничности телосложения	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения ку-вырков. Лазание по канату на рас-стояние 4 м, 5 м, 6 м	
52	Лыжная подготовка	ИОТ по лыжам. Температурный режим.	18	Изучение нового мате-риала	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	
53		Одновременный одношажный ход		Комплексный	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Одновременный одношажный ход	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	
54		Коньковый ход. Лечебная физическая культура		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Подъем в гору скользящим шагом. Коньковый ход. Лечебная физическая культура	*Уметь:* передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом	Текущий	
55		Торможение и поворот «плугом»		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход.	*Уметь:* передвигаться на лыжах	Текущий	

		Виды повышения нагрузок по циклам			Виды повышения нагрузок по циклам	одновременным одношажным ходом		
56		Техника выполнения конькового хода Особенности закаливающих процедур в зимний период		Совер шенст-вовани я	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. Особенности закаливающих процедур в зимний период	*Уметь:* передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом	Техника выполнен ия	
57		Повороты на месте махом. Туристически е походы как форма активного отдыха		Комби нирова нный	Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы. Поворот на месте махом. Туристические походы как форма активного отдыха	*Уметь:* передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом	Текущий	
58		Спуски на склонах. Повороты на месте махом.		Комби нирова нный	Спуски на склонах. Повороты на месте махом. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы.	*Уметь:* передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом	Текущий	
59		Игра «Гонки с преследовани ем» Организация и проведение турпоходов		Комби нирова нный	Спуски на склонах. Повороты на месте махом. Катание с горы. Игра «Гонки с преследованием». Организация и проведение турпоходов	*Уметь:* передвигаться на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	

60		Игра «Гонки с выбыванием»		Комбинированный	Спуски на склонах. Повороты на месте махом. Катание с горы. Игра «Гонки с выбыванием»	*Уметь:* передвигаться на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	
61		Игра «Как по часам» Здоровье и ЗОЖ		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Здоровье и ЗОЖ	*Уметь:* передвигаться на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	
62		Лыжная эстафета. Значение банных процедур для здоровья		Комбинированный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Лыжная эстафета. Значение банных процедур для здоровья	*Уметь:* передвигаться на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	
63		Лыжная эстафета. Повороты на месте махом.		Совершенст-вования	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Лыжная эстафета. Повороты на месте махом.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	
64		Техника выполнения торможения и поворота «плугом». Личная гигиена		Совершенст-вования	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Техника выполнения торможения и поворота «плугом». Личная гигиена	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Техника выполнения	
65		Передвижение на лыжах в медленном темпе 4,5км. Вредные привычки и здоровье		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе 4,5км. Вредные привычки и здоровье	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	

66		Передвижение на лыжах со средней скоростью 4км.		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах со средней скоростью 4км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	
67		Передвижение на лыжах со средней скоростью 4,5км.		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах со средней скоростью 4,5км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	
68		Передвижение на лыжах в быстром темпе 4,5км.		Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах в быстром темпе 4,5км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	
69		Соревнование с дистанцией 4км.		Учетный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Соревнование с дистанцией 4км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Без учета времени.	

70	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	20	Изучение нового мате-риала	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 влия-	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

					ние на физическое развитие			
71		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.		Комби ниро-ванный	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 влия-ние на физическое развитие. Основные причины травматизма во время занятий физкультурой	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
72		Бросок двумя руками от головы с места. Основные причины травматизма во время занятий физкультурой		Комби ниро-ванный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
73		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.		Комби ниро-ванный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
74		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		Комби ниро-ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
75		Личная защита. Учебная игра. Какие задачи решает режим		Комби ниро-ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	

		дня			руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Какие задачи решает режим дня	выполнять технические действия в игре		
76		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Что необходимо учитывать при организации режима дня		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Что необходимо учитывать при организации режима дня	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
77		Техника броска одной рукой от плеча с.места. Составить свой режим дня		Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х2, 3 х3, 4 х4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. Составить свой режим дня	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра- вилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	
78		Игровые задания *(2 х2, 3 х3, 4 х4).*		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х2, 3 х3, 4 х4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. Особенности закаливающих процедур в весенний период	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
79/1		Игровые задания *(2 х2, 3 х3, 4 х4).* Учебная игра. Особенности закаливающих		Комбинированный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	

		процедур в весенний период				технические действия в игре		
80/2		Сочетание приемов ведения, передачи, броска.		Комби нирован-ный	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 способ-ностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
81/3		Позиционное нападение со сменой места.		Комби нирован-ный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Правила приёма солнечных и воздушных ванн	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
82/4		Штрафной бросок. Правила приёма солнечных и воздушных ванн		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафног о броска	
83/5		Быстрый прорыв *(2х1,3х2).* Учебная игра. Правила обливания		Комби нирован-ный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2х1,3х2).* Учебная игра. Развитие координационных способ-ностей. Правила обливания	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
84/6		Взаимодействие двух игроков через заслон.		Комби нирован-ный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи,	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	

					броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2х1,3х2).* Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре		
85/7		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2х1,3 х2).*		Совер шенст-вовани я	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2х1,3 х2).* Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротив лением	
86/8		Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро-сок. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире		Комби ниро-ванный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3х1,3 х2, 4 х2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
87/9		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.		Комби ниро-ванный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
88/1 0		Взаимодействие игроков в защите и нападении через		Комби ниро-ванный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи,	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	

		заслон.			броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 х 1, 3 х2, 4 х2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Как вы понимаете термин- физическая культура	выполнять технические действия в игре		
89/11		Учебная игра. Как вы понимаете термин- физическая культура		Учетный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Техника игры в баскетбол	
90/12	Бег на средние дистан-ции	Бег 1500 – 2000 м.	2	Комби нирован-ный	Бег *(1500м-д., 2000м-м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	*Уметь:* пробегать дис-танцию 1500 *(2000)* м	Текущий	
91/13		Бег 1500м. на результат. Как вы понимаете термин- физическое воспитание		Комби нирован-ный	Бег 1500м. на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости. Как вы понимаете термин- физическое воспитание	*Уметь:* пробегать дис-танцию 1500 *(2000)* м	Без учета времени	
92/14	Спринтерский бег, эс-тафетный бег	Высокий старт Стартовый разгон. Как вы понимаете термин- физическая нагрузка	6	Комби нирован-ный	Высокий старт 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. Как вы понимаете термин - физическая нагрузка	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
93/15		Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.		Комби нирован-ный	Высокий старт. Бег по дистанции Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Краткая характеристика лёгкой атлетики	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
94/16		Высокий старт. Финиширование		Совер шенст-	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные	*Уметь:* бегать с максимальной	Текущий	

		Как вы понимаете термин- физическая подготовленность		вования	беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Как вы понимаете термин - физическая подготовленность	скоростью *(60 м)*		
95/17		Бег *(60 м)* на результат.		Контрольный	Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	М.: «5»- 9,4 с; «4»- 10,2; «3»- 11,0 с; д.: «5»- 9,8 с; «4»-10,4с; «3»- 11,2 с.	
96/18		Совершенствование челночного бега 3х10 м.		Совершенствования	Бег с ускорением *до 100 м* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать челночным бегом.	Текущий	
97/19		Челночный бег 3х10 м Как вы понимаете термин - физкультурное образование		Учетный	Челночный бег на результат *(3х10 м),* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ. Как вы понимаете термин - физкультурное образование	Уметь: бегать челночным бегом с максимальной скоростью.	*Бег 3х10 м:* м.: «5» -8,0 с; «4»- 8,7 с; «3» - 9,0 с; д.: «5» - 8,6 с; «4»- 9,4 с; «3»- 9,9 с.	
98/20	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	Прыжок в длину с места .	3	Изучение нового материала	Прыжок длину с места Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* прыгать в длину с места; метать малый мяч на дальность	Текущий	
99/21		Прыжок в длину с места.		учетный	Прыжок длину с места. ОРУ в движении. Развитие скоростно-	*Уметь:* прыгать в длину с места	*Прыжок в длину с*	

		Что такое биомеханика движений			силовых качеств. Что такое биомеханика движений м		*места:* м.: «5» - 205 см; «4»- 170 см; «3» - 150 см; д.: «5» - 200см; «4»-160 см; «3»- 140 см.	
100/22		Метание теннисного мяча на дальность.		учетный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* метать малый мяч на дальность	Метание мяча на дальность : М: «5» - 40 м; «4» -35 м; «3» - 26 м; Д.: «5»-25 м; «4»-20 м; «3» - 16 м	
101/23	Кросс	Развитие выносливости.	5	Изучение нового мате-риала	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 15 минут	Текущий	
102/24		Развитие выносливости. Как вы понимаете термин-развитие резервных возможностей организма		Комбини-рованный	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Как вы понимаете термин-развитие резервных возможностей организма человека	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	

		человека						
103/ 25		Развитие выносливости.		Комби ниро- ванный	Равномерный бег 18минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	
104/ 26		Развитие выносливости.		Комби ниро- ванный	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	
105/ 27		Развитие выносливости.		Комби ниро- ванный	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	

Тематическое планирование 9класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Формы контроля	Дата проведения
1	I четверть Спринтер-ский бег, эстафетный бег	Вводный урок. Инструкция по ТБ в спортивном зале. ИОТ по легкой атлетике.	4	Вводный	Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	
2		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Значение туристических походов, виды снаряжения		Совершенствования	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Значение туристических походов, виды снаряжения	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	
3		Бег на результат *(60 м).*		Учетный	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(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.	
4		Бег (*100 м)* на		Вводн	Стартовый разгон. Бег по дистанции	*Уметь:* бегать с	М.: «5»-	

		результат. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениям и, растяжение		ый	*(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями, растяжение	максимальной скоростью с низкого старта *100 м)*	15,5 с; «4» - 16,0 с; «3»-16,5; д.: «5»-17,2 с; «4» -18,5; «3» -19,5 с.	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	4	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	
6		Прыжок в длину. Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на дальность.		Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	
7		Прыжок в длину на результат. Правила проведения банных процедур.		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила проведения банных процедур.	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М: 410,370,310 см; д.: 360,310,260 см	
8		Метание теннисного мяча на дальность.		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	метания мяча в цель	
9	Бег на	Бег *(2000 м-м.*	2	Компл	Бег *(2000 м-м. и 1500 м- д.).* ОРУ.	*Уметь:* бегать	Текущий	

	средние дистанции	*и 1500 м- д.).*		ексный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	на дистанцию 2000 м		
10		Бег(2000м-м. и 1500м-д.) на результат.		Учетн ый	Бег*(2000м-м. и 1500м-д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	
11	Кросс	Развитие выносливости.	3	Комби ниро-ванный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий	
12		Развитие выносливости.		Комби ниро-ванный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий	
13		Развитие выносливости.		Комби ниро-ванный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий	
14	Волейбол	ИОТ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока.	20	Изучен ие нового мате-риала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
15		Передача мяча сверху двумя		Совер шенст-вовани	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным	Текущий	

		руками. Учебная игра.		я	прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей 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. Здоровый образ жизни. рациональное питание	правилам; применять в игре технические приемы		
16		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Здоровый образ жизни, рациональное питание		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	
17		Нападающий удар при встречных передачах.		Совер шенст-вовани я	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 Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
18		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		Компл ексный		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
19		Нижняя прямая по-дача, прием мяча, отраженного сеткой.		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий	

		Учебная игра.				технические приемы		
20		Нападающий удар при встречных передачах. Вред для здоровья при употреблении спиртных напитков.		Совер шенст-вовани я	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. Вред для здоровья при употреблении спиртных напитков.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападаю щего удара при встреч-ных передачах	
21		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
22		Игра в нападение через 3-ю зону.		Компл ексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
23		Игра в нападение через 3-ю зону.		Компл ексный		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемеще ния	

24		Учебная игра. Профессионально – прикладная подготовка.		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. Профессионально – прикладная подготовка.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
25		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.		Комбинированный	Профессионально –прикладная подготовка и будущая профессия.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
26		Прием мяча снизу в группе. Профессионально – прикладная подготовка и будущая профессия.		Совершенствования		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
27		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
28		Нижняя прямая подача, прием		Совершенствовани		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным	Текущий	

		мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.		я		правилам; применять в игре технические приемы		
29		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
30		Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
31		Игра в нападение через 4-ю зону. Физические упражнения для самостоятель ных занятий развития силы		Совер шенст-вовани я	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
32		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в		Совер шенст-вовани я	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	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в	Текущий	

		нападение через 4-ю зону.			снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей. Физические упражнения для самостоятельных занятий развития силы	игре технические приемы		
33		Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
34	Висы. Строевые упражне-ния	ИОТ по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Значение гимнастики для развития силовой выносливости.	6	Изучен ие нового матери ала	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастики для развития силовой выносливости.	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	
35		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под-тягивания в висе.		Изучен ие нового матери ала	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	
36		Подтягивания в висе. Уп-ражнения на гимнастическ ой скамейке. Функциональ		Изучен ие нового матери ала	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в	Текущий	

		ные резервы организма.			способностей. Инструктаж по ТБ. Функциональные резервы организма.	висе		
37		Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.		Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъ-ема переворотом.	
38		Упражнения на гимнастической скамейке.		Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	
39		Подтягивания в висе. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Учетный	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Подтягивания в висе: М: «5»-Юр.; «4»-8р.;«3»-6р.; д.: «5»- 16 р.; «4»-12 р.; «3»-8 р.	
40	Опорный прыжок. Строевые уп-ражнения. Лазание	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении..	5	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. Лазание по канату в два приема. Классификация гимнастики.	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	

41		Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Классификация гимнастики.		Совершенствования		*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	
42		Лазание по канату в два приема.		Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	
43		Прыжок способом Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)..		Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату до 6м	
44		Выполнение прыжка ноги врозь . Значение нервной системы в управлении движениями		Учетный	Выполнение прыжка согнув ноги» *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5-6упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей. Значение нервной системы в управлении движениями	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	
45	Акробатик	Из упора	7	Изучен	Из упора присев стойка на руках и	*Уметь:*	Текущий	

	а. Лазание	присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке.		ие нового мате-риала	голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять ком-бинацию из акробатических элементов		
46		Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).		Компл ексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять ком-бинацию из акробатических элементов	Текущий	
47		Лазание по канату в два-три приема. Особенности восприятия при обучении двигательным действиям		Компл ексный	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. Особенности восприятия при обучении двигательным действиям	*Уметь:* выполнять ком-бинации из разученных элементов	Текущий	
48		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке.		Компл ексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять ком-бинацию из акробатических элементов	Текущий	
49		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).		Учетн ый	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять ком-бинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнен ия акро-батически х эле-ментов	
50		Комбинация		Совер	Длинный кувырок с трех шагов	*Уметь:*	Текущий	

		из разученных приемов Роль памяти при обучении двигательным действиям		шенст-вования	разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Роль памяти при обучении двигательным действиям	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
51		Выполнение комбинация из разученных приемов		Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения ку-вырков.	
52	Лыжная подготовка	ИОТ по лыжам. Температурный режим.	18	Изучение нового мате-риала	ИОТ по лыжам. Температурный режим. ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход.	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	
53		Попеременный четырехшажный ход. ЗОЖ, рациональное питание.		Комплексный	Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход. ЗОЖ, рациональное питание.	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	
54		Попеременный четырехшажный ход. Температурный режим.		Комплексный	Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход	*Уметь:* передвигаться на лыжах.	Текущий	
55		Коньковый ход.		Комплексный	Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход.	*Уметь:* передвигаться на лыжах коньковым ходом	Текущий	
56		Переход с		Компл	Попеременный четырехшажный ход.	*Уметь:*	Текущий	

		попеременных ходов на одновременные.		ексный	Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	передвигаться на лыжах коньковым ходом		
57		Техника выполнения конькового хода		Совершенст-вования	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения конькового хода	*Уметь:* передвигаться на лыжах коньковым ходом	Техника выполнения	
58		Преодоление контруклона. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями,		Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями,	*Уметь:* передвигаться на лыжах коньковым ходом	Текущий	
59		Коньковый ход. Преодоление контруклона.		Совершенст-вования	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	*Уметь:* передвигаться на лыжах коньковым ходом	Техника выполнения	
60		Спуски на склонах. Повороты на месте махом.		Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски на склонах. Повороты на месте махом.	*Уметь:* передвигаться на лыжах играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	
61		Горнолыжная эстафета. Значение лыжного спорта прикладной направленнос		Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета. Значение лыжного спорта прикладной направленности	*Уметь:* передвигаться на лыжах играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	

		ти						
62		Эстафета с преодолением препятствий. Основные правила организации и проведения соревнований		Комбинированный	Эстафета с преодолением препятствий. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Основные правила организации и проведения соревнований	*Уметь:* передвигаться на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	
63		Лыжная эстафета. Игра «Как по часам» Экипировка лыжника.		Комбинированный	Эстафета с преодолением препятствий. Попеременный четырехшажный ход. Лыжная эстафета. Игра «Как по часам» Экипировка лыжника.	*Уметь:* передвигаться на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры	Текущий	
64		Передвижение на лыжах в медленном темпе 4,5км. Современные виды лыжного спорта.		Совершенст-вования	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах в медленном темпе 4,5км. Современные виды лыжного спорта.	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Техника выполнения	
65		Передвижение на лыжах в медленном темпе 5км.		Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах в медленном темпе 5км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	

66		Передвижение на лыжах со средней скоростью 4,5км.		Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах со средней скоростью 4,5км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	
67		Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км.		Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	
68		Передвижение на лыжах в быстром темпе 5км.		Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах в быстром темпе 5км.	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	
69		Соревнование дистанци км.		Учетный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Соревнование с дистанцией 4,5км	*Уметь:* передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Без учета времени.	

70	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок .	20	Изучение нового мате-риала	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. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
71		Сочетание приемов		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов	*Уметь:* играть в баскетбол по	Текущий	

		передач, ведения и бросков. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями			передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
72		Бросок двумя руками от головы в прыжке.		Комплексный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
73		Бросок одной рукой от плеча в прыжке.		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 *(2х2)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
74		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
75		Позиционное нападение и личная защита в игровых		Комплексный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	

		взаимодействия х *(2х2).*				применять в игре технические приемы		
76		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия х *(3х3).*		Совер шенст-вовани я	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 *(3х3).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
77		Штрафной бросок. Учебная игра Первый представитель России в Международном олимпийском комитете.		Совер шенст-вовани я	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 *(3х3).* Учебная игра Первый представитель России в Международном олимпийском комитете.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
78		Позиционное нападение со сменой мест.		Совер шенст-вовани я	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 Выступление России в Олимпийских играх 1908г.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
79/1	4 четверть	Штрафной бросок. Выступление России в Олимпийских играх 1908г.		Совер шенст-вовани я		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре	Оценка техники штрафного броска	

						технические приемы		
80/2		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).		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 (4х4). Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
81 82		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра		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 *(3х3).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	
83/5		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Олимпийский флаг – история.		Совершенст-вования	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 *(4х4).* Учебная игра Олимпийский флаг – история.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
84/6		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *{3 х2, 4 х3).*		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 х2, 4 х3).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	

85/7		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия х *{3 х2, 4 х3).* Учебная игра		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 х2, 4 х3).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
86/8		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
87/9		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		Комплексный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
88/10		Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		Совершенст-вования	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. Олимпийская символика.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
89/11		Учебная игра. Правила баскетбола Олимпийская		Учетный		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Оценка техники игры	

		символика.				применять в игре технические приемы		
90/12	Бег на средние дистан-ции	Бег *(2000 м-м. и 1500 м- д.).*	2	Комплексный	Бег *(2000 м-м. и 1500 м- д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	
91/13		Бег(2000м-м. и 1500м-д.) на результат.		Учетный	Бег*(2000м-м. и 1500м-д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	
92/14	Спринтерский бег, эс-тафетный бег	Высокий старт Стартовый разгон.	6	Комбини-рованный	Высокий старт 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.	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
93/15		Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.		Комбини-рованный	Высокий старт. Бег по дистанции Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
94/16		Высокий старт. Финиширование Основополагающие принципы олимпизма.		Совершенст-вования	Высокий старт *(до 50 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка-честв. Старты из различных положений. Основополагающие принципы олимпизма.	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
95/17		Бег *(60 м)* на результат.		Контрольный	Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	М.: «5»-8,6с; «4»-8,9 с; «3»- 9,1 с; д.: «5»-9,1	

							с; «4» - 9,3 с; «3»-9,7 с.	
96/18		Совершенствование челночного бега 3х10 м.		Совершенствования	Бег с ускорением *до 100 м*бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать челночным бегом.	Текущий	
97/19		Челночный бег 3х10 м Интенсивность физических нагрузок.		Учетный	Челночный бег на результат *(3х10 м),* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ. Интенсивность физических нагрузок.	Уметь: бегать челночным бегом с максимальной скоростью.	*Бег 3х10 м:* м.: «5» -7,7 с; «4»- 8,4 с; «3» - 8,6 с; д.: «5» - 8,5 с; «4»- 9,3 с; «3»- 9,7 с.	
98/20	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	Прыжок в длину с места .	3	Изучение нового материала	Прыжок длину с места Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* прыгать в длину с места; метать малый мяч на дальность	Текущий	
99/21		Прыжок в длину с места. Интенсивность физических нагрузок.		учетный	Прыжок длину с места. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Интенсивность физических нагрузок.	*Уметь:* прыгать в длину с места	*Прыжок в длину с места:* м.: «5» - 220 см; «4»- 190 см; «3» - 175 см; д.: «5» - 205см; «4»-165 см; «3»- 155 см.	

100/22		Метание теннисного мяча на дальность.		учетный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* метать малый мяч на дальность	Метание мяча на дальность: М: «5» - 42 м; «4» -37 м; «3» - 28 м; Д.: «5»-27 м; «4»-21 м; «3» - 17 м	
101/23	Кросс	Развитие выносливости.	5	Изучение нового мате-риала	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 15 минут	Текущий	
102/24		Развитие выносливости.		Комбиниро-ванный	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	
103/25		Развитие выносливости.		Комбиниро-ванный	Равномерный бег 18минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	
104/26		Развитие выносливости.		Комбиниро-ванный	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	
105/27		Развитие выносливости.		Комбиниро-ванный	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащийся должен:

знать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические Способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
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, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	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

Учебно-методическое обеспечение

Основная и дополнительная учебная литература

1. Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
2. Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры : 5–11 класс.: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 5–9 классы : Универсальное пособие. – М.: ВАКО, 2005. – 400 с.
4. Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры : Методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.
5. Комплексная программа физического воспитания : Программы общеобразовательных учреждений : 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 127 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Упражнение и игры с мячами : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.
8. Лях В. И. Физическая культура. 8–9 классы : учебники для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 207 с.
9. Неуструев В. Н. Ручной мяч: план-конспекты уроков физической культуры для 5–9 классов / В. Н. Неуструев. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
10. Организация работы спортивной секций в школе : Программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.
11. Физическая культура. 5–7 классы : учебники для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под общ. ред. М. Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 156 с.
12. Физкультура. 5 класс : Поурочные планы / авт.-сост. Г. В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. – Волгоград: Учитель, 2007. – 183 с.
13. Физкультура. 6 класс : Поурочные планы / авт.-сост. Г. В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 143 с.
14. Физкультура. 7 класс: Поурочные планы / авт.-сост. Г. В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. – Волгоград: Учитель, 2007. – 156 с.
15. Физкультура. 8 класс: Поурочные планы / авт.-сост. В. И. Виненко, Г. В. Бондаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. – Изд. 2-е, доп., стереотип.– Волгоград: Учитель, 2008. – 166 с.
16. Физкультура. 9 класс: Поурочные планы по 3-х часовой программе. В 2-х частях / Сост. С. В. Курылев. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005. – 128 с.
17. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: Конспекты занятий / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.

Материально техническое обеспечение

	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
1	**Гимнастика**				
1.1	Канат	1			
1.2	Козел гимнастический	2			
1.3	Конь гимнастический	1			
1.4	Перекладина	6			
1.5	Брусья гимнастические, параллельные	0			
1.6	Мост гимнастический подкидной	2			
1.7	Скамейка гимнастическая жесткая	15			
1.8	Маты гимнастические	14			
1.9	Мяч набивной (1 кг)	1			
1.10	Скакалка гимнастическая	20			
1.11	Палка гимнастическая	20			
1.12	Обруч гимнастический	20			
2	**Легкая атлетика**				
2.1	Рулетка измерительная (30м)	0			
2.2	Номера нагрудные	30			
3	**Спортивные игры**				
3.1	Мячи баскетбольные	25			
3.2	Стойки волейбольные универсальные	2			
3.3	Сетка волейбольная	2			
3.4	Мячи волейбольные	16			
3.5	Ворота для мини-футбола	2			
3.6	Сетка для ворот мини-футбола	2			
3.7	Мячи футбольные	7			
3.8	Насос для накачивания мячей	1			
4	**Лыжи**				

4.1	Лыжи с креплением	48			
4.2	Ботинки лыжные	50			
4.3	Палки лыжные	48			
5	**Дополнительные средства обучения**				
5.1	Коврик резиновый	26			
6	**Оснащение тренажерного зала**				
6.1	Тренажер скамейка Жим	1			
7	**Другое оборудование**				
7.1	Конус сигнальный	15			
7.2	Секундомер электрический	4			
8	**Средства до врачебной помощи**				
8.1	Аптечка медицинская	2			
	Спортивный зал гимнастический	1			С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1			Включает в себя: стеллажи, контейнеры
	Лыжная трасса	1			Включающая, небольшие отлогие склоны

	Школьный мини-стадион	1			Имеются футбольные ворота, два спортивных ядра с двухслойным резиновым покрытием, оборудованных баскетбольными щитами, сектор для прыжков в длину, брусья гимнастические и перекладина, скамейки.

Критерии оценивания

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями являются: степень овладения программным материалом (знания, двигательные умения и навыки, способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).

К количественным показателям относятся сдвиги в показателях физической подготовленности, складывающихся обычно из показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. д.).

Критерии оценки *за устный ответ по разделам программы*

Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего личного опыта.

Оценка «4» ставится, если в ответе обучающегося содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» ставится, если в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации умения применять знания на практике.

*Оценка «2»*выставляется за непонимание и незнание материала.

Критерии оценки *за технику владения двигательными действиями (умения и навыки)*

Оценка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» ставится, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки *за умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической

гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если имеются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, в контроле хода и итогов занятия.

Оценка «2» ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки *за уровень физической подготовленности*

При оценивании уровня физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя. Во-первых, исходный уровень подготовленности учащегося в соответствии с комплексной учебной программой по физической культуре. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» – средний, оценке «3» – низкий. Во-вторых, сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у учащегося определенного возраста и исходный уровень.

Приложение №1

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств
5 класс

№	Способности	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
2.	Скоростные	Бег 60м, сек	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3.	Скоростные	Бег с высокого старта 30м, сек	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
4.	Силовые	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
5.	Силовые	Прыжки в длину с разбега, см	300	20	220	260	220	180
6.	Силовые	Прыжки в высоту с разбега, см	100	90	80	95	90	80
7.	Координационные	Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, раз	5	3	2	-	-	-
9.	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	14	9	7
10.	Выносливость	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
		2км	Без учёта времени					
11.	Выносливость	Бег 1000м, мин, сек	4.35	5.15	5.55	5.00	5.40	6.20
12.	Координационные	Плавание 25м	Без учёта времени					
13.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	10	6	2	15	8	4
14.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сед, см	10	6	2	15	8	4
15.	Выносливость, ловкость	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	125	80	50	130	100	70
16.	Силовые	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа, за 1 мин, раз	33	26	17	31	24	15

17.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа, за 30 сек, раз**	**-**	**-**	**-**	**23**	**18**	**13**
18.	**Силовые**	**Вис на согнутых руках на высокой перекладине, сек**	**-**	**-**	**-**	**19**	**13**	**8**
19.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (д) и от пола (м), раз**	**21**	**15**	**10**	**12**	**7**	**2**

Приложение №2

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств
6 класс

№	**Способности**	**Контрольные упражнения**	**Мальчики**			**Девочки**		
			«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1.	**Координационные**	**Челночный бег 3х10м, сек**	**8,3**	**9,0**	**9,3**	**8,8**	**9,6**	**10,1**
2.	**Скоростные**	**Бег 60м, сек**	**10,0**	**10,6**	**11,2**	**10,4**	**10,8**	**11,4**
3.	**Скоростные**	**Бег 30м, сек**	**4,9**	**5,8**	**6,0**	**5,0**	**6,0**	**6,2**
4.	**Силовые**	**Прыжки в длину с места, см**	**200**	**165**	**145**	**190**	**155**	**135**
5.	**Силовые**	**Прыжки в длину с разбега, см**	**340**	**300**	**260**	**300**	**260**	**220**
6.	**Силовые**	**Прыжки в высоту с разбега, см**	**110**	**100**	**85**	**105**	**95**	**80**
7.	**Координационные**	**Метание мяча 150 г, м**	**34**	**27**	**20**	**21**	**17**	**14**
8.	**Силовые**	**Лазание по канату, м**	**5**	**4**	**3**	**4**	**3**	**2**

9.	**Силовые**	**Лазание по канату 4м на скорость с помощью ног, сек**	**16**	**18**	**21**	**-**	**-**	**-**
10.	**Силовые**	**Подтягивание на высокой перекладине, раз**	**6**	**4**	**3**	**-**	**-**	**-**
11.	**Силовые**	**Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз**	**-**	**-**	**-**	**15**	**10**	**8**
12.	**Выносливость**	**Бег на лыжах 1 км, мин, сек**	**6.30**	**7.00**	**7.40**	**7.00**	**7.30**	**8.10**
		2км	**Без учёта времени**					
13.	**Выносливость**	**Бег 1000м, мин, сек**	**4.25**	**5.05**	**5.45**	**4.45**	**5.25**	**6.05**
14.	**Координационные**	**Плавание без учета времени**	**50**	**25**	**12**	**50**	**25**	**12**
15.	**Выносливость**	**Кросс 1000м**	**Без учёта времени**					
16.	**Гибкость**	**Наклон вперёд из положения стоя, см**	**10**	**6**	**2**	**16**	**9**	**5**
17.	**Гибкость**	**Наклон вперёд из положения сед, см**	**11**	**7**	**3**	**16**	**9**	**5**
18.	**Выносливость, ловкость**	**Прыжки со скакалку за 1 мин, раз**	**130**	**90**	**60**	**135**	**105**	**80**
19.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа, за 1 мин, раз**	**31**	**23**	**15**	**29**	**21**	**13**
20.	**Силовые**	**Вис на согнутых руках на высокой перекладине, сек**	**30**	**20**	**10**	**23**	**17**	**12**
21.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (д) и от пола (м), раз**	**23**	**17**	**12**	**13**	**8**	**3**

Приложение №3

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств
7 класс

№	**Способности**	**Контрольные упражнения**	**Мальчики**			**Девочки**		
			«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**

1.	**Координационные**	**Челночный бег 3х10м, сек**	**8,3**	**9,0**	**9,3**	**8,7**	**9,5**	**10,0**
2.	**Скоростные**	**Бег 60м, сек**	**9,8**	**10,4**	**11,1**	**10,3**	**10,6**	**11,2**
3.	**Скоростные**	**Бег 30м, сек**	**4,8**	**5,6**	**5,9**	**5,0**	**6,2**	**6,3**
4.	**Силовые**	**Прыжки в длину с места, см**	**205**	**170**	**150**	**200**	**160**	**140**
5.	**Силовые**	**Прыжки в длину с разбега, см**	**360**	**330**	**270**	**330**	**280**	**230**
6.	**Силовые**	**Прыжки в высоту с разбега, см**	**115**	**105**	**90**	**105**	**95**	**75**
7.	**Координационные**	**Метание мяча 150 г, м**	**35**	**30**	**21**	**22**	**17**	**14**
8.	**Силовые**	**Лазание по канату, м**	**6**	**5**	**4**	**5**	**4**	**2**
9.	**Силовые**	**Лазание по канату 4м на скорость с помощью ног, сек**	**15**	**17**	**20**	**-**	**-**	**-**
10.	**Силовые**	**Подтягивание на высокой перекладине, раз**	**7**	**5**	**4**	**-**	**-**	**-**
11.	**Силовые**	**Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз**	**-**	**-**	**-**	**17**	**14**	**9**
12.	**Выносливость**	**Бег на лыжах 2 км, мин, сек**	**14.00**	**14.30**	**15.00**	**14.30**	**15.00**	**15.30**
		3 км	**Без учёта времени**					
13.	**Выносливость**	**Бег 1000м, мин, сек**	**4.15**	**4.55**	**5.35**	**4.40**	**5.20**	**6.00**
14.	**Координационные**	**Плавание 50м мин, с.**	**1.00**	**50м б/у**	**25м б/у**	**1.10**	**50м б/у**	**25м б/у**
15.	**Гибкость**	**Наклон вперёд из положения стоя, см**	**9**	**5**	**2**	**18**	**10**	**6**
16.	**Гибкость**	**Наклон вперёд из положения сед, см**	**12**	**8**	**4**	**17**	**9**	**6**
17.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа, за 1 мин, раз**	**35**	**26**	**18**	**33**	**24**	**16**

18.	**Силовые**	**Вис на согнутых руках на высокой перекладине, сек**	**35**	**25**	**15**	**27**	**21**	**15**
19.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (д) и от пола (м), раз**	**25**	**19**	**14**	**13**	**9**	**4**
20.	**Выносливость, ловкость**	**Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз**	**120**	**100**	**85**	**135**	**110**	**100**
21.	**Выносливость**	**Кросс 1500м**	**Без учёта времени**					

Приложение №4

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств
8 класс

№	**Способности**	**Контрольные упражнения**	**Мальчики**			**Девочки**		
			«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1.	**Координационные**	**Челночный бег 3х10м, сек**	**8,0**	**8,7**	**9,0**	**8,6**	**9,4**	**9,9**
2.	**Скоростные**	**Бег 60м, сек**	**9,4**	**10,2**	**11,0**	**9,8**	**10,4**	**11,2**
3.	**Скоростные**	**Бег 30м, сек**	**4,7**	**5,5**	**5,8**	**4,9**	**5,9**	**6,1**
4.	**Силовые**	**Прыжки в длину с места, см**	**205**	**170**	**150**	**200**	**160**	**140**
5.	**Силовые**	**Прыжки в длину с разбега, см**	**380**	**350**	**290**	**350**	**300**	**240**
6.	**Силовые**	**Прыжки в высоту с разбега, см**	**120**	**110**	**95**	**110**	**100**	**80**
7.	**Координационные**	**Метание мяча 150 г, м**	**40**	**35**	**26**	**25**	**20**	**16**
8.	**Силовые**	**Подтягивание на высокой перекладине, раз**	**9**	**6**	**2**	**-**	**-**	**-**

9.	**Силовые**	**Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз**	**-**	**-**	**-**	**17**	**13**	**5**
10.	**Силовые**	**Лазание по канату 4м на скорость с помощью ног, сек**	**14**	**16**	**19**	**-**	**-**	**-**
11.	**Выносливость**	**Бег на лыжах 2 км, мин, сек**	**13.00**	**14.00**	**14.00**	**14.00**	**14.30**	**15.00**
		3 км	**Без учёта времени**					
12.	**Выносливость**	**Бег 1000м, мин, сек**	**4.00**	**4.35**	**5.10**	**4.25**	**5.05**	**5.35**
13.	**Координационные**	**Плавание без учета времени на «4» и «3» м, и 50м мин, сек**	**0.50**	**50**	**25**	**1.07**	**50**	**25**
14.	**Выносливость, ловкость**	**Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз**	**125**	**105**	**90**	**140**	**115**	**105**
15.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (д) и от пола (м), раз**	**30**	**25**	**18**	**10**	**8**	**7**
16.	**Силовые**	**Вис на согнутых руках на высокой перекладине, сек**	**40**	**30**	**20**	**17**	**9**	**6**
17.	**Силовые**	**Приседание на одной ноге «пистолетик», раз**	**7**	**5**	**3**	**6**	**4**	**3**
18.	**Гибкость**	**Наклон вперёд из положения стоя, см**	**11**	**7**	**3**	**20**	**12**	**7**
19.	**Гибкость**	**Наклон вперёд из положения сед, см**	**13**	**9**	**4**	**18**	**10**	**7**
20.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа, за 1 мин, раз**	**-**	**-**	**-**	**38**	**28**	**18**

21.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа, за 30сек, раз**	**23**	**20**	**16**	**21**	**18**	**15**
22.	**Выносливость**	**Кросс 2000м (м) и 1500м (д)**	**Без учёта времени**					

Приложение №5

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств
9 класс

№	Способности	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	**Координационные**	**Челночный бег 3х10м, сек**	**7,7**	**8,4**	**8,6**	**8,5**	**9,3**	**9,7**
2.	**Скоростные**	**Бег 100м, сек**	**15,5**	**16,0**	**16,5**	**17,5**	**18,5**	**19,5**
3.	**Скоростные**	**Бег 60м, сек**	**8,8**	**9,7**	**10,5**	**9,7**	**10,2**	**10,7**
4.	**Скоростные**	**Бег 30м, сек**	**4,5**	**5,3**	**5,5**	**4,9**	**5,8**	**6,0**
5.	**Силовые**	**Прыжки в длину с места, см**	**220**	**190**	**175**	**205**	**165**	**155**
6.	**Силовые**	**Прыжки в длину с разбега, см**	**410**	**370**	**310**	**360**	**310**	**260**
7.	**Силовые**	**Прыжки в высоту с разбега, см**	**130**	**120**	**105**	**115**	**105**	**95**
8.	**Координационные**	**Метание мяча 150 г, м**	**42**	**37**	**28**	**27**	**21**	**17**

9.	**Силовые**	**Подтягивание на высокой перекладине, раз**	**9**	**7**	**5**	**-**	**-**	**-**
10.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30с и поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, сумма, раз**	**44**	**40**	**36**	**-**	**-**	**-**
11.	**Силовые**	**Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз**	**-**	**-**	**-**	**19**	**15**	**11**
12.	**Силовые**	**Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой за 1 мин, раз**	**-**	**-**	**-**	**43**	**32**	**22**
13.	**Силовые**	**Поднимание туловища из положения лёжа за головой за 30сек, раз**	**22**	**21**	**17**	**22**	**19**	**15**
14.	**Силовые**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (д) и от пола (м), раз**	**35**	**30**	**22**	**12**	**10**	**8**
15.	**Силовые**	**Приседание на одной ноге «пистолетик», раз**	**8**	**6**	**4**	**7**	**5**	**3**
14.	**Силовые**	**Вис на согнутых руках на высокой перекладине, сек**	**45**	**35**	**25**	**17**	**10**	**7**
15.	**Силовые**	**Лазание по канату 4м на скорость с помощью ног, сек**	**13**	**15**	**18**	**-**	**-**	**-**
16.	**Выносливость, ловкость**	**Прыжки через скакалку за 1 мин, раз**	**130**	**110**	**95**	**140**	**120**	**105**

17.	**Выносливость, ловкость**	**Прыжки через гимнастическую скамейку за 10сек, раз**	**19**	**17**	**15**	**18**	**16**	**14**
18.	**Гибкость**	**Наклон вперёд из положения стоя, см**	**12**	**8**	**4**	**20**	**12**	**7**
19.	**Гибкость**	**Наклон вперёд из положения сед, см**	**12**	**8**	**4**	**20**	**12**	**7**
20.	**Выносливость**	**Бег на лыжах 3 км(ю) и 2км(д) мин, сек 5 км (ю) и 3км (д)**	**18.00**	**19.00**	**20.00**	**20.00**	**21.00**	**23.00**
			Без учёта времени					

Приложение №6

Контрольные тесты по баскетболу (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	Д
1	В мяча с обводкой стоек	6-й	10	11	10,5	11,5	11	12
		7-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9-й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10 м	6-й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7-й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9-й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (10	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	6	6	5	5	4	4
		9-й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	6	6	5	5	3	3
		8-й	7	7	6	6	4	3
		9-й	8	8	6	6	4	4

Приложение №7

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

№	Тест	Класс	юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Передача мяча сверху двумя руками над головой	5	20	10	5	15	8	3
		6	30	20	10	25	15	5
		7	35	25	15	30	20	10
		8	40	30	20	35	25	15
		9	45	35	25	40	30	20
		10	55	35	25	45	30	20
		11	60	40	30	50	30	20
2.	Передача мяча снизу двумя руками перед собой	5	15	11	9	10	6	4
		6	25	20	12	20	15	10
		7	30	25	15	25	20	10
		8	35	30	20	30	25	15
		9	40	35	20	35	30	15
		10	45	35	25	40	30	20
		11	50	40	30	40	30	20
3.	Передача мяча в парах двумя руками сверху и снизу	5	20	15	10	15	10	5
		6	25	20	15	20	15	5
		7	30	25	20	25	20	10
		8	35	30	25	30	25	15
		9	40	35	30	35	30	20
		10	45	40	35	40	35	20
		11	50	45	40	40	40	20
4.	Нападающий удар из 5 попыток, 11 класс из 8-ми попыток.	8	3	2	1	3	2	1
		9	4	3	2	3	2	1
		10	4	3	2	3	2	1
		11	5	4	3	4	3	2
5.	Верхняя и нижняя прямая подача из 10 мячей	6	5	4	3	4	3	2
		7	6	5	4	5	4	3
		8	7	6	5	6	5	4
		9	8	7	6	7	6	5

		10	**9**	**8**	**7**	**8**	**7**	**6**
		11	**10**	**9**	**8**	**9**	**8**	**7**
6.	**Верхняя и нижняя боковая подача из 10 мячей**	**8**	**4**	**3**	**2**	**3**	**2**	**1**
		9	**5**	**4**	**3**	**4**	**3**	**2**
		10	**6**	**5**	**4**	**5**	**4**	**3**
		11	**7**	**6**	**5**	**6**	**5**	**4**
7.	**Подача мяча из 5 попыток 6-9 классы и 11 класс девушки; и юноши 10-11 класс из 8 попыток**	**6**	**2**	**1**	**0**	**2**	**1**	**0**
		7	**2**	**1**	**0**	**2**	**1**	**0**
		8	**3**	**2**	**1**	**3**	**2**	**1**
		9	**4**	**3**	**1**	**3**	**2**	**1**
		10	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**1**
		11	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**1**
9.	**Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)**	**6**	**10**	**8**	**6**	**8**	**6**	**4**
		7	**12**	**10**	**8**	**10**	**8**	**6**
		8	**14**	**12**	**10**	**12**	**10**	**8**
		9	**16**	**14**	**12**	**14**	**12**	**10**
		10	**18**	**16**	**14**	**16**	**14**	**12**
		11	**20**	**18**	**16**	**18**	**16**	**14**

Приложение №8

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

- бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20

10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Приложение №9

4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

- бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	18	25	30	18	25	30

	стойку, дистанция - 10 м (очки)						
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							