

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Городищенская средняя школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 3»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании научно-методического
совета МБОУ ГСШ № 3.
Протокол от 23.08.2021 № 1.

 Е.В. Толмачева

Введена в действие
приказом учреждения
от 23.08.2021 № 288.



 О.В. Зимарина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

5-9 классы.

Базовый уровень

Автор-составитель:
Крупин
Алексей Викторович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» базового уровня разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 11, 12, 28),
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями),
- приказом Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
- письмом Министерства образования и науки России от 25.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»,
- Основной образовательной программой основного общего образования учреждения,
- учебным планом основного общего образования на 2021-2022 учебный год,
- календарным учебным графиком основного общего образования учреждения на 2021-2022 учебный год,
- Положением о рабочей программе педагогического работника учреждения.

В соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 25.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов» и Положением о рабочей программе педагогического работника Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Городищенская средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов № 3» **рабочая программа включает следующие основные элементы:**

- 1) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета;
- 2) содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
- 3) календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

**В результате изучения курса физической культуры в основной школе:
выпускник научится:**

- ❖ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ❖ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- ❖ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ❖ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ❖ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ❖ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ❖ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ❖ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ❖ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ❖ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ❖ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ❖ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ❖ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ❖ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ❖ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ❖ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- ❖ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ❖ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- ❖ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

2.Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения (при отсутствии снега: спортивные игры на свежем воздухе).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

В силу специфики учебного предмета **формы организации учебных занятий и основных видов учебной деятельности указаны в календарно-тематическом планировании.**

3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

Тема урока, форма организации	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Вид контрол я	Д/з	Дата проведения		Кол- во часов
						план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика (11 ч.)								
Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт.	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10 – 15 м.), бег с ускорением (30 – 40 м.). Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Мониторинг физического развития. Инструктаж по ТБ по легкой атлетике	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущи й	Комплекс 1			1
Первичный инструктаж на рабочем месте. Круговая эстафета.	Совершенство вания	Высокий старт (10 – 15 м.), бег с ускорением (40 – 50 м.), СБУ, развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущи й	Комплекс 1			1
Бег по дистанции. Встречные эстафеты	Совершенство вания	Высокий старт (10 – 15 м.), бег по дистанции, СБУ, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущи й	Комплекс 1			1
Бег с ускорением. Финиширование	Совершенство вания	Высокий старт (10 – 15 м.), бег с ускорением (50 – 60 м.), финиширование, СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущи й	Комплекс 1			1
Бег на результат 60 м..	Учетный	Бег на результат (60 м.). СБУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60 м.	Комплекс 1			1
Метание м/мяча в горизонтальную цель.	Изучение нового материала	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6 м.. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущи й	Комплекс 1			1
Подбор разбега. Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание м/мяча.	Комбини рованный	Подбор разбега. Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6 м.. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». СБУ. Развитие	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в	Текущи й	Комплекс 1			1

		скоростно-силовых качеств.	горизонтальную цель					
Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Приземление	Совершенство	Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6 м.. ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущи й	Комплекс 1			1
Прыжок с 7 – 9 шагов разбега	Учетный	Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполне ния прыжка в длину с разбега	Комплекс 1			1
Бег в равномерном темпе	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м.	Текущи й	Комплекс 1			1
Бег 1000 м..	Совершенство	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м.	Текущи й	Комплекс 1			1
Кроссовая подготовка (9 ч.)								
Равномерный бег.	Изучение нового материала	Равномерный бег (5 мин.). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущи й	Комплекс 1			1
Равномерный бег 5 мин.. Игра «Перебежка с выручкой»	Комбини рованный	Равномерный бег (5 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущи й	Комплекс 1			1
Равномерный бег 6 мин.. Игра «Паровозики»	Комбини рованный	Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущи й	Комплекс 1			1
Бег в гору. Преодоление препятствий.	Комбини рованный	Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущи й	Комплекс 1			1
Равномерный бег 7 мин.. Игра «Вызов номера»	Комбини рованный	Равномерный бег (7 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущи й	Комплекс 1			1
Преодоление препятствий. Игра «Команда быстроногих»	Комбини рованный	Равномерный бег (7 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущи й	Комплекс 1			1
Равномерный бег 8 мин.. Игра «Через кочки и пенечки»	Комбини рованный	Равномерный бег (8 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущи й	Комплекс 1			1

Равномерный бег. Игра «Разведчики и часовые»	Комбинированный	Равномерный бег (8 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Бег 2 км..	Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км.. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Без учета времени	Комплекс 1			1
Гимнастика (18 ч.)								
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять строевые приемы; комбинацию из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Светофор»	Уметь: выполнять строевые приемы; комбинацию из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Вис согнувшись (м), смешанные висы (д.)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры»	Уметь: выполнять строевые приемы; комбинацию из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	Уметь: выполнять строевые приемы; комбинацию из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Подтягивания в висе.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: выполнять строевые приемы; комбинацию из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Подтягивание в висе.	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые приемы; комбинацию из разученных элементов	Подтягивания в висе	Комплекс 2			1
Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Изучение нового	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	Уметь: выполнять опорный прыжок,	Текущий	Комплекс 2			1

	материала	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	строевые упражнения					
Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			1
Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			1
Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			1
Прыжок ноги врозь. Игра «Удочка»	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			1
Прыжок ноги врозь	Учетный	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2			1
Строевой шаг. Повороты на месте.	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2			1
Строевой шаг. Повороты на месте.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Два лагеря»	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2			1
Кувырок вперед и назад. Игра «Смена капитана»	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Смена капитана»	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2			1
Кувырок вперед и назад. Повороты в движении.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2			1
Стойка на лопатках.	Комплекс	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс			1

	ный	назад. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок». Стойка на лопатках.	кувырки, стойку на лопатках	й	2			
Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Учетный	Кувырок вперед и назад. ОРУ. Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2			1
Спортивные игры (45 ч.)								
Волейбол. Стойка игрока.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3			1
Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3			1
Передача мяча двумя руками 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»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3			1
Передача мяча двумя руками над собой и вперед.	Совершенствования			Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3			1
Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 3			1

			выполнять правильно технические действия					
Передача мяча сверху после передачи вперед.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами волейбола	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3			1
Встречные и линейные эстафеты.	Комплексный			Текущий	Комплекс 3			1
Передача мяча сверху двумя руками.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху	Комплекс 3			1
Прием мяча снизу двумя руками над собой	Комплексный			Текущий				1
Прием мяча снизу двумя руками над собой	Комплексный			Текущий	Комплекс 3			1
Передача мяча двумя руками сверху в парах	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3			1
Передача мяча двумя руками сверху в парах	Комплексный			Текущий	Комплекс 3			1
Прием мяча снизу двумя руками	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3			1
Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Комплексный			Текущий	Комплекс 3			1
Нижняя прямая подача с 3 –	Комплекс			Текущий	Комплекс			1

6 м..	ный			й	3			
Игра в мини-волейбол	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3			1
Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	Комплексный			Текущий	Комплекс 3			1
Нижняя прямая подача.	Комплексный			Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3			1
Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Терминология баскетбола	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы после ведения.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3			1

Ведение мяча на месте правой-левой рукой	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой-левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	действия в игре <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча на месте правой-левой рукой	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой-левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча в движении.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча. Остановка двумя шагами.	Комплексный			Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс 3			1
Бросок двумя руками снизу в движении	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Бросок двумя руками снизу в движении	Изучение нового материала			Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча с изменением скорости	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Позиционное нападение. Ведение мяча.	Изучение нового материала			Текущий	Комплекс 3			1

Ведение мяча с изменением направления	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3			1
. Ведение мяча с изменением скорости и высотой отскока	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высотой отскока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Позиционное нападение через скрестный выход.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высотой отскока. Позиционное нападение через скрестный выход. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Сочетание приемов: ведение – остановка - бросок	Комплексный			Оценка техники броска снизу в движении	Комплекс 3			1
Сочетание приемов. Игра в мини-баскетбол	Комплексный			Текущий	Комплекс 3			1
Вырывание и выбивание мяча.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Текущий	Комплекс 3			1
Бросок одной рукой от плеча. Сочетание приёмов.	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3			1

Бросок одной рукой от плеча с места	Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	действия в игре <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3			1
Бросок двумя руками от головы в движении.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Бросок двумя руками от головы в движении.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Взаимодействие двух игроков через заслон.	Комплексный			Текущий	Комплекс 3			1
Взаимодействие двух игроков через заслон.	Комплексный			Текущий	Комплекс 3			1
Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	Комплексный			Текущий	Комплекс 3			1
Бросок одной рукой от плеча в движении. Мини-баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3			1
Кроссовая подготовка (9 ч.)								
Равномерный бег.	Изучение нового материала	Равномерный бег 5 мин.. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Равномерный бег 5 мин..	Комбинированный	Равномерный бег 5 мин.. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	Текущий	Комплекс 4			1

		Развитие выносливости.	темпе					
Равномерный бег 6 мин..	Комбинированный	Равномерный бег 6 мин.. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Бег в гору. Игра «Посадка картошки»	Комбинированный	Равномерный бег 6 мин.. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Равномерный бег 7 мин..	Комбинированный	Равномерный бег 7 мин.. ОРУ. СБУ. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Бег под гору. Игра «Салки маршем»	Комбинированный	Равномерный бег 7 мин.. ОРУ. СБУ. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Равномерный бег 8 мин..	Комбинированный	Равномерный бег 8 мин.. ОРУ. СБУ. Бег разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Равномерный бег. Игра «Невод»	Комбинированный	Равномерный бег 8 мин.. ОРУ. СБУ. Бег разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 2 км..	Учетный	Равномерный бег 2км.. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Без учета времени	Комплекс 4			1
Легкая атлетика (10 ч.)								
Бег.	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе 1000 м.. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ по легкой атлетике.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м..	Текущий	Комплекс 4			1
Бег в равномерном темпе 1000 м..	Совершенствования			Текущий	Комплекс 4			1
Старты из различных исходных положений.	Комбинированный	Высокий старт до 10 – 15 м., бег с ускорением 30 – 40м.. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Бег по дистанции. Бег с ускорением	Совершенствования	Высокий старт до 10 – 15 м., бег с ускорением 40 – 50м., бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Высокий старт. Встречная эстафета	Совершенствования	Высокий старт до 10 – 15 м., бег с ускорением 50 – 60м., бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на	Текущий	Комплекс 4			1

		упражнений на различные системы организма.	дистанцию 60 м. с низкого старта					
Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Совершенство	Бег 60 м.. СБУ. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Бег на результат 60 м..	Учетный	Бег 60 м.. СБУ. Мониторинг физического развития.. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. с низкого старта	Бег 60 м.	Комплекс 4			1
Прыжок в длину с 7 – 9 беговых шагов.	Изучение нового материала	Прыжок в длину с 7 – 9 беговых шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4			1
Метание теннисного мяча на дальность	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ в движении. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4			1
Метание теннисного мяча на дальность	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4			1

6 класс

Тема урока, форма организации	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		Ко л- во час ов
						план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика (11 ч.)								
Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт.	Вводный	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м.). СБУ, ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущи й	Комплекс 1			1
Первичный инструктаж на рабочем месте. Линейные эстафеты	Комбинированный	Высокий старт (15 – 30 м.). Бег по дистанции (40 – 50 м.). СБУ, ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущи й	Комплекс 1			1
Передача эстафетной палочки	Совершенствования	Высокий старт (15 – 30 м.). Финиширование. СБУ, ОРУ. Эстафеты линейные, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущи й	Комплекс 1			1
Мониторинг физического развития.	Совершенствования	Высокий старт (15 – 30 м.). Финиширование. Бег (3 x 50 м.). СБУ, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущи й	Комплекс 1			1
Бег на результат 60 м..	Учетный	Бег на результат (60 м.). СБУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 60 м.	М.: 10.0-10,6-10,8 Д.: 10,4-10,8-11,2 сек.	Комплекс 1			1
Метание м/мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 – 10 м.. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущи й	Комплекс 1			1
Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущи й	Комплекс 1			1
Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега;	Текущи й	Комплекс 1			1

		качеств. Правила соревнований в прыжках.	метать мяч в мишень и на дальность					
Прыжок с 7 – 9 шагов разбега	Учетный	Прыжок с 7 – 9 шагов разбега СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1			1
Бег по дистанции. Подвижные игры.	Комбинированный	Бег (1000 м.). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс 1			1
Бег 1000 м..	Учетный			М.: 5.00 – 5.30 – 6.00; Д.: 5.30 – 6.00 – 6.20 мин.				1
Кроссовая подготовка (9 ч.)								
Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Равномерный бег.	Комбинированный	Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Равномерный бег 6 мин..	Совершенствования	Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Бег в гору. Бег под гору.	Совершенствования	Равномерный бег (7 мин.). Бег в гору. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Равномерный бег 7 мин..	Совершенствования	Равномерный бег (7 мин.). Бег в гору. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Равномерный бег 8 мин..	Совершенствования	Равномерный бег (8 мин.). Бег в гору. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Преодоление препятствий. Бег по песку.	Совершенствования	Равномерный бег (8 мин.). Бег по песку. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Бег по пересеченной местности.	Совершенствования	Равномерный бег (9 мин.). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Равномерный бег 9 мин..	Совершен							1

Бег 2 км..	ствования Учетный	Бег 2000 м.. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	М.: 10.30; Д.: 14.00 мин..	Комплекс 1			1
Гимнастика (18 ч.)								
Инструктаж по ТБ по гимнастике. Строевой шаг.	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущи й	Комплекс 2			1
Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте	Совершен ствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущи й	Комплекс 2			1
Строевой шаг. Эстафеты	Совершен ствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущи й	Комплекс 2			1
Сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев (д.).	Совершен ствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущи й	Комплекс 2			1
Сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев (д.).	Совершен ствования				Комплекс 2			1
Выполнение упражнений на технику.	Учетный	Выполнение на технику. Сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполне ния упражне ний	Комплекс 2			1
Прыжок ноги врозь.	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь. ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущи й	Комплекс 2			1
Прыжок ноги врозь.	Совершен ствования	Прыжок ноги врозь. ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущи й	Комплекс 2			1
Упражнения на гимнастической скамейке.	Совершен ствования	Прыжок ноги врозь. ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущи й	Комплекс 2			1
Выполнение комплекса упражнений с обручем.	Совершен ствования	Прыжок ноги врозь. ОРУ. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на	Уметь: выполнять опорный прыжок,	Текущи й	Комплекс 2			1

		гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	строевые упражнения					
Прыжок ноги врозь.	Совершенствования	Прыжок ноги врозь. ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			1
Прыжок ноги врозь	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2			1
Кувырки вперед, назад.	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			1
Два кувырка вперед слитно.	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			1
Мост из положения стоя с помощью.	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			1
Лазание по канату в два приема.	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			1
Лазание по канату в два приема.	Совершенствования	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			1
Кувырки вперед. Лазание по канату.	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырко	Комплекс 2			1

				в. Лазание по канату на 4, 5, 6 метров.				
Спортивные игры (45 ч.)								
Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Волейбол. Стойка игрока.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущи й	Комплекс 3			1
Стойки и передвижения игрока.	Комбини рованный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущи й	Комплекс 3			1
Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Совершен ствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущи й	Комплекс 3			1
Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках.	Совершен ствования	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, через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущи й	Комплекс 3			1
Прием мяча снизу двумя руками.	Совершен ствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, в зоне и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и в зоне. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические	Текущи й	Комплекс 3			1

Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	приемы <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Нижняя прямая подача.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Нижняя прямая подача.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху	Комплекс 3			1
Нижняя прямая подача в заданную зону.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Совершенство				Комплекс 3			1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3			1

		- 0). Игра по упрощенным правилам	технические приемы					
Комбинации из разученных элементов в парах.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. 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 приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3			1
Тактика свободного нападения.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Тактика свободного нападения.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону	Совершенствования	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. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Комбинации из разученных элементов передвижения	Совершенствования	Комбинации из разученных элементов передвижения. 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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Игра по упрощенным правилам.	Совершенствования				Комплекс 3			1
Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 3			1

		способностей. Правила игры в баскетбол.	выполнять технические приемы					
Ведение мяча в средней стойке на месте.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча в средней стойке на месте.	Комбинированный				Комплекс 3			1
Ведение мяча в высокой стойке.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3			1
Ведение мяча в высокой стойке.	Комбинированный				Комплекс 3			1
Ведение мяча в низкой стойке.	Комбинированный	Стойка 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. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча в низкой стойке	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча с разной высотой отскока.	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 (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча с разной высотой отскока.	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3			1

		от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	правилам, выполнять технические приемы					
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	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 (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	Комплекс 3			1
Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте	Комбинированный				Комплекс 3			1
Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении	Комбинированный				Комплекс 3			1
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Комбинированный				Комплекс 3			1
Ведение мяча с изменением направления.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча правой, левой рукой	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча правой, левой рукой	Комбинированный				Комплекс 3			1

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. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	технические приемы		Комплекс 3			1
Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Комбинированный				Комплекс 3			1
Бросок одной рукой от плеча после остановки	Комбинированный				Комплекс 3			1
Бросок одной рукой от плеча после остановки	Комбинированный							
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача 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	Текущей	Комплекс 3			1
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Комбинированный				Комплекс 3			1
Передача мяча в тройках в движении со сменой места	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении и со сменой места	Комплекс 3			1
Бросок двумя руками от головы после остановки	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущей	Комплекс 3			1
Бросок двумя руками от головы после остановки	Комбинированный				Комплекс 3			1
Кроссовая подготовка (9 ч.)								
Инструктаж по ТБ по	Комбинированный	Равномерный бег 6 мин.. Бег в гору. Преодоление	Уметь: бегать в	Текущей	Комплекс			1

кроссовой подготовке. Равномерный бег.	ованный	препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	равномерном темпе	й	4			
Равномерный бег 7 мин..	Совершенствования	Равномерный бег 7 мин.. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Бег в гору. Преодоление препятствий.	Совершенствования				Комплекс 4			1
Равномерный бег. Бег под гору	Совершенствования	Равномерный бег 7 мин.. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Равномерный бег по пересеченной местности 8 мин..	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности 8 мин.. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Бег под гору. Преодоление препятствий.	Совершенствования				Комплекс 4			1
Преодоление препятствий. Спортивные игры	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности 9 мин.. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
Равномерный бег по пересеченной местности 9 мин..	Совершенствования				Комплекс 4			1
Бег 2 км..	Учетный	Бег 2000 м.. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	М.: 10.30; Д.: 14.00 мин..	Комплекс 4			1
Легкая атлетика (10 ч.)								
Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Высокий старт.	Комбинированный	Высокий старт 15 – 30м.. Стартовый разгон, бег по дистанции 40 – 50 м.. СБУ, ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4			1
Старты из различных положений	Комбинированный	Высокий старт 15 – 30м.. Бег по дистанции 40 – 50 м.. СБУ, ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4			1
Линейные эстафеты	Совершенствования	Высокий старт 15 – 30м.. Финиширование. СБУ, ОРУ. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4			1
Высокий старт. Финиширование	Совершенствования	Высокий старт 15 – 30м.. Финиширование. СБУ, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 60 м..	Учетный	Бег 60 м.. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью	М.: 10,0 – 10,6 – 10,8; Д.: 10,4	Комплекс 4			1

				– 10,8 – 11,2 сек..				
Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ, СБУ. Мониторинг физического развития. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4			1
Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ, СБУ. Мониторинг физического развития. Правила соревнований в метании мяча	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4			1
Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Приземление	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ, СБУ. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4			1
Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ, СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4			1
Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	Комбинированный				Комплекс 4			1

7 класс

Тема урока, форма организации	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		Кол- во часо в
						план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика (11 ч.)								
<u>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.).</u> Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт	Вводный	Высокий старт (20 – 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м.). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10 м.). Мониторинг физического развития. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1			1
Первичный инструктаж на рабочем месте. Бег по дистанции	Совершенствования	Высокий старт (20 – 40 м.). Бег по дистанции (50 – 60 м.). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10 м.). Мониторинг физического развития. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1			1
Бег по дистанции. Встречные эстафеты	Совершенствования	Высокий старт (20 – 40 м.). Бег по дистанции (50 – 60 м.). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10 м.). Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1			1
Финиширование. Линейная эстафета	Совершенствования	Высокий старт (20 – 40 м.). Бег по дистанции (50 – 60 м.). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10 м.). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1			1
Бег на результат 60 м..	Учетный	Бег на результат (60 м.). СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	М.: 9,5 – 9,8 – 10,2 с.; Д.: 9,8 – 10,4 – 10,9 с..	Комплекс 1			1
<u>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч.).</u> Прыжок в длину с 9 – 11 беговых	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1			1

	шагов		скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.						
	Метание мяча с 3 – 5 шагов на дальность	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г.) на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс 1			1
	Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Приземление.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г.) на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс 1			1
	Прыжок в длину на результат	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега	М.: 360 – 340 – 320 см.; Д.: 340 – 320 – 300 см..	Комплекс 1			1
	Бег на средние дистанции (2 ч.). Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег.	Комбинированный	Бег (1500 м.). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. СБУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500 м.	Без учета времени	Комплекс 1			1
	Бег 1500 м.. Игра «Лапта»	Комбинированный							1
Кроссовая подготовка (9 ч.)									
	Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Игра «Лапта»	Комбинированный	Бег (7 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
	Бег 7 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (7 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
	Бег 8 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (8 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
	Бег 8 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (8 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (9 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1

Бег. Преодоление препятствий. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (9 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Бег. Игра «Лапта»	Совершенствования							1
Бег 10 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (10 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			1
Бег 2000 м..Игра «Лапта»	Учетный	Бег (2000 м.). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	Уметь: бегать в равномерном темпе	Без учета времени	Комплекс 1			1
Гимнастика (18 ч.)								
<u>Висы. Строевые упражнения (6 ч.).</u> Инструктаж по ТБ по гимнастике. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»	Комбинированный	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2			1
Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Совершенствования	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Ору с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2			1
Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	Совершенствования	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Ору с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2			1
Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!»	Совершенствования	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2			1
Подтягивания в висе. Подъем переворотом в	Совершенствования							1

опор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).		гимнастической палкой (5 – 6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей						
Подтягивание в висе.	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	М.: 8 – 6 – 3 р.; Д.: 19 – 15 – 8 р..	Комплекс 2			1
<u>Опорный прыжок (6 ч.).</u> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.); «ноги врозь» (д.)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.); «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			1
Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.); «ноги врозь» (д.)	Совершенствование							1
Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.); «ноги врозь» (д.). Эстафеты	Совершенствование							1
Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	Совершенствование							1
Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.); «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.); «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Комплекс 2			1
Выполнение опорного прыжка	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2			1
<u>Акробатика. Лазание (6 ч.).</u> Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.); назад в полушпагат (д.)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.); назад в полушпагат, мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			1
Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.); мост из положения стоя без помощи (д.)	Совершенствование							1
Лазание по канату в два приема	Совершенствование							1
Лазание по канату.	Комплексный		<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс			1

	Эстафеты		назад в полушпагат , мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	акробатические упражнения отдельно и в комбинации		2			
	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.); назад в полушпагат , мост из положения стоя без помощи (д)	Комплексный			Оценка техники выполнения акробатических упражнений				1
	Лазание по канату в три приема	Учетный			Лазание по канату на расстояние				1
Спортивные игры (45 ч.)									
	Волейбол (18 ч.). Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Игра по упрощенным правилам	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3			1
	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Комплексный			Оценка техники приема мяча				1

					снизу двумя руками через сетку				
	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3			1
	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3			1
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Баскетбол (27 ч.). Передвижения игрока. Правила баскетбола	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение со сменой	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
	Повороты с мячом. Остановка прыжком	Комбинированный							1
	Передача мяча двумя руками от груди на месте с	Комбинированный							1

пассивным сопротивлением противника.		позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола						
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока				1
Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	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	Комплекс 3			1
Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	Комбинированный							1
Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением соперника. Учебная игра	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1

			(2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Комбинированный							1
	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра	Комбинированный							1
	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра	Комбинированный							1
	Быстрый прорыв. Учебная игра	Комбинированный							1
	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра	Изучение нового материала	Сочетание приемов движений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			1
	Передачи мяча в тройках со сменой места. Учебная игра	Комбинированный							1
	Передачи мяча в тройках со сменой места. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов движений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс 3			1
	Игровые задания. Учебная игра	Комбинированный			Текущий			1	

	Инструктаж по ТБ по россовой подготовке. Игра «Лапта»	Комбинирова нный	Бег (7 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». СБУ. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
	Бег 7 мин.. Игра «Лапта»	Совершенств ование	Бег (7 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». СБУ. ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
	Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта»	Совершенств ование	Бег (8 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». СБУ. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
	Бег 8 мин.. Игра «Лапта»	Совершенств ование	Бег (8 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». СБУ. ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
	Понятие об объеме упражнения Игра «Лапта»	Совершенств ование	Бег (9 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». СБУ. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Игра «Лапта»	Совершенств ование	Бег (9 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». СБУ. ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
	Бег 10 мин.. Спортивные игры	Совершенств ование	Бег (10 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
	Бег 10 мин.. Спортивные игры	Совершенств ование	Бег (10 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4			1
	Бег 2000 м.. Спортивные игры	Учетный	Бег (2000 м.). Развитие выносливости. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе		Комплекс 4			1
Легкая атлетика (10 ч.)									
	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Высокий старт	Комбинирова нный	Высокий старт (20 – 40 м.). Бег по дистанции (50 – 60 м.). Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3х10 м.). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4			1
	Бег по дистанции. Эстафеты	Совершенств ования	Высокий старт (20 – 40 м.). Бег по дистанции (50 – 60 м.). Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3х10 м.). Развитие	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной	Текущий	Комплекс 4			1

			скоростных качеств. Правила соревнований							
	Эстафеты. Челночный бег	Совершенствования	Высокий старт (20 – 40 м.). Бег по дистанции (50 – 60 м.). Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3x10 м.). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной	Текущий	Комплекс 4			1	
	Бег по дистанции. Финиширование	Совершенствования	Высокий старт (20 – 40 м.). Бег по дистанции (50 – 60 м.). Финиширование. Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3x10 м.). Мониторинг физического развития. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной	Текущий	Комплекс 4			1	
	Бег на результат 60 м..	Учетный	Бег на результат (60 м.). Эстафеты. СБУ. ОРУ. Мониторинг физического развития.	Уметь: бегать с максимальной	М.: 9,5 – 9,8 – 10,2 с.; Д.: 9,8 – 10,4 – 10,9 с..	Комплекс 4			1	
	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (5 ч.). Прыжок в длину с 7 – 9 беговых шагов.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 – 9 беговых шагов. Метание мяча (150 г.) на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. СБУ. Мониторинг физического развития. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4			1	
	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный							1	
	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный				Оценка техники прыжка в высоту	Комплекс 4			1
	Метание мяча на дальность с 3 – 5 шагов.	Комбинированный					Комплекс 4			1
	Метание мяча на дальность с 3 – 5 шагов в коридор	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3 – 5 шагов в коридор. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 35 – 30 – 28 м.; д.: 28 – 24 – 20 м..	Комплекс 4			1	

8 класс

Тема урока, форма организации	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		Кол-во часов
						план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика (12 ч.)								
Спринтерский бег. Эстафетный бег (6 ч.). Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт.	Вводный.	Низкий старт (30 – 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий	Комплекс 1			1
Первичный инструктаж по ТБ. Бег по дистанции.	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий	Комплекс 1			1
Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий	Комплекс 1			1
Эстафетный бег. Финиширование.	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий	Комплекс 1			1
Финиширование. Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий	Комплекс 1			1
Бег на результат (60 м.).	Учетный	Бег на результат (60 м.). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	М.: «5» - 9,3 «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; Д.: «5» - 9,5 «4» - 9,8 с.; «3» - 10,0 с.	Комплекс 1			1

	<u>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</u> Метание мяча (4 ч.). Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. СБУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов; метать на дальность мяч.	Текущий	Комплекс 1			1
	Прыжок в длину. Отталкивание.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г.) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. СБУ.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1			1
	Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г.) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. СБУ.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1			1
	Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400, 380, 360 см.; Д.: 370, 340, 320 см..	Комплекс 1			1
	<u>Бег на средние дистанции (2 ч.).</u> Бег. Игра «Лапта»	Комбинированный	Бег (1500 м. – д., 2000 м. – м.). ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000) м.	Текущий	Комплекс 1			1
	Бег (1500 м. – д, 2000 м. - м)	Учетный			М.: 9.00, 9.30, 10.00 мин.; Д.: 7.30, 8.00, 8.30 мин.			1	
	Кроссовая подготовка (9 ч.)								
	Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовой подготовкой. Бег. Игра «Лапта»	Комбинированный	Бег (8 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1			1
	Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (9 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1			1
	Бег 10 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (10 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1			1
	Бег 10 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (10 мин.). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. СБУ.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1			1

Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта»	Совершенствования	Спортивная игра «ЛАПТА». Развитие выносливости	мин.)						1
Бег 11 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (11 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «ЛАПТА». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1				1
Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра «Лапта»	Совершенствования								1
Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (11 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «ЛАПТА». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1				1
Бег 3 км..	Учетный	Бег (3 км.). Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	М.: 16 мин.; Д.: 19 мин..	Комплекс 1				1
Гимнастика (18 ч.)									
Висы. Строевые упражнения (6 ч.). Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Выполнение команды «Прямо!».	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ТБ.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2				1
Повороты направо, налево в движении.	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2				1
Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Совершенствования								1
Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2				1

(д.).		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.						
Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Совершенствования							1
Подтягивания в висе. Техника выполнения подъема переворотом	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9 – 7 – 5 р.; Д.: 17 – 15 – 8 р..	Комплекс 2			1
<u>Опорный прыжок.</u> <u>Строевые упражнения (6 ч.).</u> Прыжок способом «согнув ноги» (м.), боком с поворотом на 90 градусов (д.).	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			1
Прыжок способом «согнув ноги» (м.), боком с поворотом на 90 градусов (д.).	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			1
Выполнение команды «Прямо!». Эстафеты	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			1
Повороты направо, налево в движении. Эстафеты	Совершенствования							1
Прыжок способом «согнув ноги» (м.), боком с поворотом на 90 градусов (д.).	Совершенствования							1
Прыжок способом «согнув ноги» (м.), боком с поворотом на 90 градусов (д.).	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.), боком с поворотом на 90 градусов (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2			1

Акробатика. Лазание (6 ч.). Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.).	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.).ОРУ в движении. Лазание по канату в два -три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.).	Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.).ОРУ в движении. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.).	Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Лазание по канату в два – три приема	Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Лазание по канату и шести в два – три приема.	Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату и шести в два – три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.).	Учетный			Выполнение на оценку акробатических упражнений			1	
Спортивные игры (45 ч.)								
Волейбол (18 ч.). Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Стойки и передвижения игрока.	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплекс 3			1

	правилам		подачи. Игра по упрощенным правилам.	действия в игре					
	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3			1
	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования							1
	Нижняя прямая подача, прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствования							1
	Нижняя прямая подача, прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Совершенствования							1

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

	правилам								
	Баскетбол (27 ч.). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча от груди двумя руками на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра	Комбинированный							1
	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча от груди двумя руками на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра	Комбинированный							1
	Передача мяча от груди двумя руками на месте. Учебная игра	Комбинированный							1
	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Комбинированный							1
	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	Комбинированный							1
	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Комбинированный							1

			способностей.						
	Личная защита. Учебная игра.	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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3			1
	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	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 (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра	Комбинированный							1
	Игровые задания. Учебная игра.	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 (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	Комбинированный							1
	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
	Позиционное нападение со сменой мест.	Комбинированный							1

Штрафной бросок.	Комбинированный	координационных способностей						1
Штрафной бросок.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска.	Комплекс 3			1
Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). 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 сопротивлением.	Комплекс 3			1
Быстрый прорыв. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Комбинированный							1
Взаимодействие игроков в защите и	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс 3			1

нападении через заслон. Учебная игра.		сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре					
Учебная игра.	Комбинированный							1
Кроссовая подготовка (9 ч.)								
Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Бег. Игра «Лапта»	Комбинированный	Бег (8 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 9 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (9 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта»	Совершенствования							1
Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (10 мин.). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 10 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (10 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 11 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (11 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра «Лапта»	Совершенствования							1
Бег 11 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег (11 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 3 км..	Учетный	Бег (3 км.). Развитие выносливости. ОРУ.	Уметь: бегать в	М.: 16 мин.;	Комплекс			1

		СБУ.	равномерном темпе (20 мин.)	Д.: 19 мин..	4			
Легкая атлетика (9 ч.)								
<u>Спринтерский бег.</u> <u>эстафетный бег (5 ч.).</u> Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Стартовый разгон.	Комбинированный	Низкий старт (30 – 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Низкий старт. Бег по дистанции.	Комбинированный	Низкий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Бег по дистанции. Финиширование	Комбинированный	Низкий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Эстафетный бег. Финиширование.	Комбинированный							1
Бег на результат 60 м..	Учетный	Бег на результат (60 м.). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта	М.: 9,3 – 9,6 – 9,8; Д.: 9,5 – 9,8 – 10,0.	Комплекс 4			1
<u>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (4 ч.).</u> Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. СБУ. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов; метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4			1
Подбор разбега. Отталкивание.	Комбинированный	Мониторинг физического развития. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г.) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. СБУ.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов; метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4			1
Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	Комбинированный	Мониторинг физического развития. Переход планки. Отталкивание. Метание мяча (150 г.) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. СБУ.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов; метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4			1
Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	Комбинированный	Метание мяча (150 г.) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. СБУ.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов; метать мяч на дальность.	Оценка метания мяча на дальность.	Комплекс 4			1

				м.: 40 – 35 – 31 м.; д.: 32 –30–28				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

9 класс

Тема урока, форма организации	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		Кол- во часо в
						план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика (10 ч.)								
Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт.	Вводный.	Низкий старт (до 30 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий	Комплекс 1			1
Первичный инструктаж на рабочем месте. Бег по дистанции.	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий	Комплекс 1			1
Эстафетный бег.	Совершенствования							1
Финиширование.	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м.). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	Текущий	Комплекс 1			1
Финиширование. Специальные беговые упражнения.	Учетный	Бег на результат 60 м.. СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)	<i>М.:</i> «5» - 8,6 «4» - 8,9 с.; «3» - 9,1 с.; <i>Д.:</i> «5» - 9,1 «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.	Комплекс 1			1
Метание мяча на дальность с места.	Комплексный	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с места и с разбега	<i>Текущий.</i>	Комплекс 1			1
Прыжок в длину	Комплексный	Прыжок в длину способом «Согнув ноги»	<i>Уметь:</i> метать мяч на	Текущий	Комплекс			1

«согнув ноги».		с 11 – 13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	дальность с места и с разбега		1			
Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с места и с разбега	Оценка техники метания мяча.	Комплекс 1			1
Бег 2000 м. – м., 1500 м. – д..	Комплексный	Бег (2000 м. – м. и 1500 м. – д.). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м..	Текущий	Комплекс 1			1
Бег 2000 м. – м., 1500 м. – д..	Комплексный	Бег (2000 м. – м. и 1500 м. – д.). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м..	М.: 8.30-9.00-9.20 мин.; Д.: 7.30-8.30-9.00 мин..	Комплекс 1			1
Кроссовая подготовка (10 ч.)								
Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Игра «Лапта»	Комплексный	Бег в равномерном темпе (9 мин.). СБУ. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комплекс 1			1
Бег 10 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (10 мин.). СБУ. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комплекс 1			1
Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта»	Совершенствования							1
Бег 11 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (11 мин.). СБУ. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1			1
Бег 12 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин.). СБУ. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1			1
Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта»	Совершенствования							1
Бег под гору. Игра «Лапта»	Совершенствования							1
Бег 12 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин.). СБУ. ОРУ в движении. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1			1
Преодоление	Совершенствования							1

вертикальных препятствий прыжком. Игра «Лапта»		Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.						
Бег 3000 м. – м., 2000 м. – д..	Учетный	Бег на результат (3000 м. – м., 2000 м. – д.). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	М.: 16.00-17.00-18.00 мин.; Д.: 10.30-11.30-12.30 мин..	Комплекс 1			1
Гимнастика (18 ч.)								
Инструктаж по ТБ по гимнастике. Подтягивания в висе.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.), махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2			1
Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.), махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальной и духовной ценности	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2			1
Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.), махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2			1
Упражнения на гимнастической скамейке	Комплексный							1
Подъем переворотом	Комплексный							1
Подъем переворотом	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.), махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом ; Подтягивани	Комплекс 2			1

				я: м. – 10-8-6 р.; Д.: 16-12-8 р..				
Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.), боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2			1
Прыжок ноги врозь (м.), боком (д.)	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.), боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2			1
Прыжок ноги врозь (м.), боком (д.)	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.), боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2			1
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.), боком (д.). ОРУ обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2			1
Опорный прыжок. Лазание по канату	Совершенствования							1
Опорный прыжок. Лазание по канату	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.), боком (д.). ОРУ обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м. – 12 сек. (м.)	Комплекс 2			1
Стойка на голове	Изучение нового	Из упора присев стойка на руках и голове	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс			1

(м.), равновесие на одной ноге (д.)	материала	(м.). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	комбинацию из акробатических элементов		2			
Стойка на голове (м.), равновесие на одной ноге (д.)	Комплексный							1
Стойка на голове (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)	Комплексный							1
Длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2			1
Длинный кувырок (м.), равновесие на одной ноге (д.)	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2			1
Спортивные игры (45 ч.)								
Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Волейбол. Учебная игра.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Стойки и передвижения игрока. Учебная игра	Совершенствования	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Передача мяча сверху двумя руками в	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3			1

прыжке. Учебная игра		встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять технические действия в игре					
Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	Совершенствования							1
Нижняя прямая подача. Учебная игра	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Нижняя прямая подача. Учебная игра	Совершенствования							1
Передача мяча в тройках через сетку. Учебная игра	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 нападении через третью зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Прием мяча, отраженного сеткой	Совершенствования							1
Прием мяча, отраженного сеткой	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 нападении через третью зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1

		способностей						
Передача мяча, стоя спиной к цели	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3			1
Нижняя прямая подача	Совершенствования							1
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. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Комбинации из передвижений игрока	Совершенствования							1
Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Игра в нападении через 4-ю зону. Учебная игра	Совершенствования							1
Баскетбол. Правила баскетбола. Учебная игра	Изучение нового материала	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Сочетание приемов и	Комплексный	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач,	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс 3			1

передвижений игрока.		ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре					
Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Комплексный							1
Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Комплексный	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Совершенствования	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Позиционное нападение в игровых взаимодействиях	Совершенствования							1
Штрафной бросок. Учебная игра.	Совершенствования	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Штрафной бросок. Учебная игра.	Совершенствования			Оценка техники штрафного броска				1
Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Совершенствования	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Совершенствования							1
Бросок одной рукой от плеча прыжке. Учебная игра.	Комплексный	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3			1
Позиционное	Совершенствования	Сочетание приемов и передвижений	Уметь: играть в	Текущий	Комплекс			1

нападение в игровых взаимодействиях		игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Штрафной бросок. Учебная игра.	баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		3			
Личная защита в игровых взаимодействиях	Совершенствования							1
Личная защита в игровых взаимодействиях	Комплексный	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Позиционное нападение в игровых взаимодействиях	Комплексный	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Личная защита в игровых взаимодействиях	Комплексный	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Штрафной бросок. Учебная игра.						1
Бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра	Комплексный	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра	Комплексный	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола						1
Взаимодействие двух игроков в нападении	Комплексный							1
Взаимодействие трех игроков в нападении.	Комплексный	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Взаимодействие трех игроков в нападении.	Комплексный	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Учебная игра.	Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола						1

«Малая восьмерка». Учебная игра.	Комплексный	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
«Малая восьмерка». Учебная игра.	Комплексный							1
Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Совершенствования	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Совершенствования	Сочетание приемов и передвижений игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			1
Учебная игра.	Совершенствования							1
Кроссовая подготовка (8 ч.)								
Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Игра «Лапта»	Комплексный	Бег в равномерном темпе (9 мин.). Бег в гору. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 10 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (10 мин.). Бег в гору. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег в гору. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (11 мин.). Бег в гору. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 11 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (11 мин.). Бег в гору. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 12 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин.). Бег под гору. СБУ. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Спортивная	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег под гору.	Совершенствования							1

Игра «Лапта»		игра «Лапта». Развитие выносливости.						
Бег 12 мин.. Игра «Лапта»	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин.). Бег под гору. СБУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 4			1
Бег на результат: 3000 м. – м., 2000 м. – д..	Учетный	Бег на результат (3000 м. – м., 2000 м. – д.). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)	М.: 16.00-17.00-18.00 мин.; Д.: 10.30-11.30-12.30 мин..	Комплекс 4			1
Легкая атлетика (11 ч.)								
Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Игра «Лапта»	Комплексный	Бег (2000 м. – м., 1500 м. – д.). ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м..	Текущий	Комплекс 4			1
Бег 2000 м. – м., 1500м. – д.. Игра «Лапта»	Комплексный							1
Бег 2000 м. – м., 1500м. – д.. Игра «Лапта»	Комплексный					М.: 8.30-9.00-9.30; Д.: 7.30-8.30-9.30 мин..		1
Низкий старт.	Вводный	Низкий старт (до 30 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег (передача палочки). СБУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Стартовый разгон	Комплексный	Низкий старт (до 30 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег (передача палочки). СБУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег	Комплексный	Низкий старт (до 30 м.). Бег по дистанции (70-80м.). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<i>Уметь:</i> бегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Бег по дистанции. Финиширование.	Комплексный	Низкий старт (до 30 м.). Бег по дистанции (70-80м.). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			1
Бег на результат	Учетный	Бег на результат (60 м.). СБУ. Эстафетный	<i>Уметь:</i> бегать 60 м. с	М.: 8,6-8,9-	Комплекс			1

60 м..		бег. Мониторинг физического развития.	максимальной скоростью с низкого старта	9,1 сек.; Д.: 9,1-9,3- 9,7 сек..	4			
Метание мяча на дальность	Комплексный	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. СБУ. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4			1
Метание мяча на дальность в коридоре	Комплексный	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. СБУ. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4			1
Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов.	Комплексный	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4			1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575910

Владелец Зимарина Ольга Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022