

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 2
городского округа Судак**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО _____Шишкин А.В.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ № 2» _____Федоричева Т.В.	Директор МБОУ «СОШ № 2» _____Шишкина Н.В.
Протокол № ___ от «__» _____ 2016 __ г.	«__» _____ 2016г.	Приказ № от «__» _____ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре 5- 9 класс**

Всего часов на учебный год - 102

Количество часов в неделю - 3

Составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классов (авторы В.И.Лях,А.А.Зданевич.)

Учитель:
Шишкин Александр Валериевич
Высшая категория
Стаж 14 лет

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 (в ред. приказа от 23.06.2015 №609) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993).

Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540

Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015 №555 «Об утверждении Методических рекомендаций по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2015/2016 учебный год».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым «Об учебных планах общеобразовательных организаций

Республики Крым на 2016/2017 учебный год Основная образовательная программа НОО , ООО, СОО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» городского округа Судак от 29.08.2016 протокол № 11 педагогического совета ФГОС 5 – классы. Учебный план МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» городского округа Судак 2016-2017 учебного года от 29.08.2016 протокол № 1 педагогического совета.

Положение о рабочей программы по предмету от 12.01.2016 протокол № 1 педагогического совета.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г.,

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совер-

шенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

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

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

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических

упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры : баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым

прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной

вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодей-

ствием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным

мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	55	55	56	56	56
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	18	18	18
1.3	Легкая атлетика	27	27	28	28	28
2	Итого	102	102	102	102	102

--	--	--	--	--	--	--	--

Календарно - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 кл

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3			4	5	6	7
I Четверть (27 часов) <i>Легкая атлетика(12 часов)</i>								
1	Спринтерский бег	1			Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
2	Спринтерский бег	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
3	Спринтерский бег	1			Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	(зачет)
4	Спринтерский бег	1			Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий
5						ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с	Уметь демонстрировать	

	Спринтерский бег	1			Комплексный	ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	финальное усилие в беге.	Текущий
6	Спринтерский бег	1			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	(зачет)
7	Прыжки	1			Комплексный	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Текущий
8	Прыжки	1			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Текущий
9	Прыжки	1			Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	(зачет)
10	Метание	1			Комплексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий

						места и с шага.		
11	Метание	1			Комплексы	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
12	Метание	1			Комплексы	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	(зачет)
Спортивные игры 15 часов (футбол)								
13	Футбол	1			Обучение	ТБ на уроках футбола. Стойки игрока, перемещения приставными шагами и спиной вперед. Остановки, повороты и ускорения.	Уметь выполнять из различных положений	Текущий
14	Футбол	1			Обучение	Передачи по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.	Уметь правильно останавливать мяч и передавать его	Текущий
15	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Ведение мяча по прямой, остановка подошвой.	Уметь вести носком ноги и внутренней стороной стопы	Текущий
16						Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма.	Уметь демонстрировать	

	Футбол	1			Совершенство вание ЗУН	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	технику передачи и остановку мяча	Текущи й
17	Футбол	1			Совершенство вание ЗУН	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	Уметь демонстрировать технику передачи и остановку мяча	Текущи й
18	Футбол	1			Комплексны й	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Уметь демонстрировать технику передач	Текущи й
19	Футбол	1			Совершенство вание ЗУН	Ведение мяча и остановка подошвой. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику ведения и остановку мяча	Текущи й
20	Футбол	1			Обучение	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Жонглирование мячом.	Уметь демонстрировать технику аута.	Текущи й
21	Футбол	1			Обучение	Комбинирование:ведение мяча, остановка мяча,передача мяча	Умение выполнять в комплексе	Текущи й
22	Футбол					Удары по воротам указанными способами на точность	Уметь демонстрировать точность ударов	

		1			Обучение			Текущи й
23	Футбол	1			Обучение	Ведение мяча с изменением направления движения. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	Текущи й
24	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Вбрасывание мяча из-за головы. Остановка внутренней стороной стопы.	Уметь демонстрировать технику остановки мяча	Текущи й
25	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Передачи мяча изученными приемами. Эстафеты с элементами футбола.	Умение владеть техникой передач	(зачет)
26	Футбол	1			Комплексный	Удары по мячу внутренней стороной стопы по воротам. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать технику игры в футбол	Текущи й
27	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Учебная игра в футбол.	Уметь демонстрировать технику игры в футбол	Текущи й
II Четверть (21 час)								
<i>Спортивные игры (Футбол – 9 часов, волейбол -12 часов)</i>								

28	Футбол	1			Обучение	Упражнения на координацию движений. Вбрасывание мяча из-за головы.	Уметь демонстрировать технику аута	Текущий
29	Футбол	1			Обучение	Ведение мяча по прямой на скорости. Жонглирование мячом.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	Текущий
30	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Удары по воротам средней частью подъема с различных дистанций.	Уметь демонстрировать технику удара	Текущий
31	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь демонстрировать технику остановки мяча	Текущий
32	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	Текущий
33	Футбол	1			Комплексный	Развитие двигательных качеств. Жонглирование мячом. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику жонглирования мячом	Текущий
34						Техника игры вратаря.	Уметь	

	Футбол	1			Обучение	Упражнения на технику ловли мяча.	принимать мяч в стойке вратаря	Текущи й
35	Футбол	1			Совершенст зование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Мини-футбол	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	(зачет)
36	Футбол	1			Обучение	Удары на точность по воротам. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику ударов по воротам	(зачет)
37	Волейбол	1			Обучение	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Текущи й
38	Волейбол	1			Обучение	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Текущи й
39	Волейбол	1			Совершенст зование ЗУН	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных	Уметь демонстрировать технику приема	(зачет)

						способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	и передачи мяча	
40	Волейбол	1			Совершенствование ЗУН	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Текущий
41	Волейбол	1			Совершенствование ЗУН	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Текущий
42	Волейбол	1			Комплексный	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	(зачет)
43	Волейбол	1			Совершенствование ЗУН	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Текущий

						«Пионербол» с элементами волейбола		
44	Волейбол	1			Совершенствование ЗУН	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Текущий
45	Волейбол	1			Совершенствование ЗУН	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Текущий
46	Волейбол	1			Комплексный	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	(зачет)
47					Совершенствование	Закрепление техники перемещений в сочетании с	Уметь	

	Волейбол	1			вование ЗУН	приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	демонстрировать технику приема и передачи мяча	Текущий
48	Волейбол	1			Совершенство вание ЗУН	Закрепление техники приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Текущий
III Четверть (30 часов)								
Гимнастика (20 часов)								
49	Строевые упражнения	1			Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	Текущий
50	Висы. Строевые упражнения	1			Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
51	Висы. Строевые упражнения	1			Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	Текущий

						висы(д).	й подход	
52	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенство вание ЗУН	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
53	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенство вание ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
54	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенство вание ЗУН	Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
55	Акробатика	1			Обучение	Перестроение из колонны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий
56						Перестроение из колонны по два в колону по одному. Кувырок	Уметь	

	Акробатика	1			Обучение	вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий
57	Акробатика	1			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий
58	Акробатика	1			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	(зачет)
59	Опорный прыжок	1			Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
60	Опорный прыжок	1			Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий

						способностей.		
61	Опорный прыжок	1			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
62	Опорный прыжок	1			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
63	Развитие силовых способностей	1			Совершенствование ЗУН	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
64	Развитие силовых	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий

	способностей					двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Индивидуальный подход	й
65	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Совершенствование ЗУН	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
66	Развитие гибкости	1			Совершенствование ЗУН	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
67	Развитие силовых способностей	1			Комплексный	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
	Развитие					ОРУ в движении. Челночный		

68	координационных способностей	1			Комплексный	бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
Спортивные игры (баскетбол – 10 часов)								
69	Баскетбол	1			Обучение	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий
70	Баскетбол	1			Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий
71	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	(зачет)
						ОРУ в движении. Сочетание		

72	Баскетбол	1			Совершенство ЗУН	приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий
73	Баскетбол	1			Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий
74	Баскетбол	1			Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	(зачет)
75	Баскетбол	1			Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Текущий
						ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте –		

76	Баскетбол	1			Обучение	обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Текущи й	
77	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Текущи й	
78	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	(зачет)	
IV Четверть(24 часа)									
Спортивные игры(9 часов – футбол)									
79	Футбол	1			Обучение	Правила игры. Техника ведения мяча. Обводка фишек. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать технику обводки	Текущи й	
80	Футбол	1			Обучение	Прием мяча, ведение мяча, передача мяча.	Уметь демонстрировать технику в комбинации	Текущи й	

81	Футбол	1			Совершенство вание ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, остановка мяча.	Уметь демонстрировать в комплексе	Текущи й
82	Футбол	1			Совершенство вание ЗУН	Удары по воротам изученными приемами.	Уметь демонстрировать точность ударов	Текущи й
83	Футбол	1			Совершенство вание ЗУН	Эстафеты с разученными элементами футбола. Учебная игра.	Уметь демонстрировать элементы футбола	Текущи й
84	Футбол	1			Комплексны й	Развитие скоростных качеств. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать элементы футбола	Текущи й
85	Футбол	1			Коплексны й	Комбинирование: ведение, передача, остановка мяча. Эстафеты.	Уметь демонстрировать элементы футбола	Текущи й
86	Футбол	1			Совершенство вание ЗУН	Учебные нормативы по элементам игры в футбол.	Уметь демонстрировать элементы футбола	(зачет)
87	Футбол				Совершенство вание ЗУН	Учебные нормативы по элементам игры в футбол.	Уметь демонстрировать	(зачет)

		1					элементы футбола	
<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>								
88	Спринтерский бег	1			Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
89	Спринтерский бег	1			Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
90	Спринтерский бег	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
91	Спринтерский бег	1			Комплексный	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
						Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски	Уметь демонстрировать	

92	Метание	1			Комплексны й	и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	отведение руки для замаха.	Текущи й
93	Метание	1			Комплексны й	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущи й
94	Метание	1			комплексны й	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом	(зачет)
95	Прыжки	1			Совершенст вование ЗУН	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущи й

						рукой, головой. Игры с прыжками.		
96	Прыжки	1			Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
97	Прыжки	1			Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику в целом	Текущий
98	Бег по пересеченной местности	1			Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1			Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий

						игры.		
100	Бег, прыжки, метания	1			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 30м. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)
101	Бег, прыжки, метания	1			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)
102	Бег, прыжки, метания	1			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метания. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Число по плану	Число по факту	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3			4	5	6	7
I Четверть (27 часов)								
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>								
1	Спринтерский бег	1			Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
2	Спринтерский бег	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры.	Уметь продемонстрировать технику низкого старта	Текущий
3	Спринтерский бег	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры.	Уметь продемонстрировать технику низкого старта	Текущий
4	Спринтерский бег	1			Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	(зачет)

5	Спринтерский бег	1		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий
6	Спринтерский бег	1		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий
7	Прыжки	1		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
8	Прыжки	1		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий
9	Прыжки	1		Комплексный	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)
10	Метание	1		Комплексный	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
11	Метание	1		Комплексный	Беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8- 10м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
12	Метание	1		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)

<i>Спортивные игры 15 часов (футбол)</i>								
13	Футбол	1		Обучение	ТБ на уроках футбола. Стойки игрока, перемещения приставными шагами и спиной вперед. Остановки, повороты и ускорения.	Уметь выполнять из различных положений		Текущий
14	Футбол	1		Обучение	Передачи по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.	Уметь правильно останавливать мяч и передавать его		Текущий
15	Футбол	1		Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча по прямой, остановка подошвой.	Уметь вести носком ноги и внутренней стороной стопы		Текущий
16	Футбол	1		Совершенствовани е ЗУН	Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Уметь демонстрировать технику передачи и остановку мяча		Текущий
17	Футбол	1		Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	Уметь демонстрировать технику передачи и остановку мяча		Текущий
18	Футбол	1		Комплексны й	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Уметь демонстрировать технику передач		Текущий
19	Футбол	1		Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча и остановка подошвой. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику ведения и остановку мяча		Текущий
20	Футбол	1		Обучение	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Жонглирование мячом.	Уметь демонстрировать технику аута.		Текущий
21	Футбол	1		Обучение	Комбинирование :ведение мяча, остановка мяча ,передача мяча	Умение выполнять в комплексе		Текущий

22	Футбол	1			Обучение	Удары по воротам указанными способами на точность	Уметь демонстрировать точность ударов	Текущий
23	Футбол	1			Обучение	Ведение мяча с изменением направления движения. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	Текущий
24	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Вбрасывание мяча из-за головы. Остановка внутренней стороной стопы.	Уметь демонстрировать технику остановки мяча	Текущий
25	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Передачи мяча изученными приемами. Эстафеты с элементами футбола.	Умение владеть техникой передач	(зачет)
26	Футбол	1			Комплексный	Удары по мячу внутренней стороной стопы по воротам. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать технику игры в футбол	Текущий
27	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Учебная игра в футбол.	Уметь демонстрировать технику игры в футбол	Текущий
II Четверть (21 час)								
Спортивные игры (9 часов – футбол, 12 часов – волейбол)								
28	Футбол	1			Обучение	Упражнения на координацию движений. Вбрасывание мяча из-за головы.	Уметь демонстрировать технику аута	Текущий
29						Ведение мяча по прямой на скорости.	Уметь	

	Футбол	1		Обучение	Жонглирование мячом.	демонстрировать технику ведения мяча	Текущий
30	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Удары по воротам средней частью подъема с различных дистанций.	Уметь демонстрировать технику удара	Текущий
31	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь демонстрировать технику остановки мяча	Текущий
32	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	Текущий
33	Футбол	1		Комплексный	Развитие двигательных качеств. Жонглирование мячом. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику жонглирования мячом	Текущий
34	Футбол	1		Обучение	Техника игры вратаря. Упражнения на технику ловли мяча.	Уметь принимать мяч в стойке вратаря	Текущий
35	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Мини-футбол	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	(зачет)
36	Футбол	1		Обучение	Удары на точность по воротам. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику ударов по воротам	(зачет)
37					Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в	Корректировка	

	Волейбол	1		Обучение	стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	техники выполнения упражнений	Текущий
38	Волейбол	1		Обучение	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.).	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
39	Волейбол	1		Обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.	Уметь продемонстрировать технику.	(зачет)
40	Волейбол	1		Совершенствовани е ЗУН	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	Уметь продемонстрировать технику.	Текущий
41	Волейбол	1		Совершенствовани е ЗУН	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Уметь продемонстрировать технику.	Текущий
42	Волейбол	1		Совершенствовани е ЗУН	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м	Уметь продемонстрировать технику.	(зачет)
43	Волейбол	1		Совершенствовани е ЗУН	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
44	Волейбол	1		Совершенствовани	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий

	л			е ЗУН	через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером.		
45	Волейбол	1		Обучение	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.).	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
46	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	Уметь продемонстрировать технику.	Текущий
47	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Уметь продемонстрировать технику.	Текущий
48	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
III Четверть (30 часов)							
Гимнастика (20 часов)							
49	Строевые упражнения	1		Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	Текущий
50	Висы. Строевые упражнения	1		Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
51	Висы. Строевые				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись,	Корректировка техники выполнения	

	е упражнения	1			Обучение	вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Развитие силовых способностей.	упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
52	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
53	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
54	Висы. Строевые упражнения	1			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
55	Акробатика	1			Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий
56	Акробатика	1			Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий
57	Акробат				Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках –	Уметь демонстрировать	

	ика	1			вовани е ЗУН	комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	комплекс акробатических упражнений.	Текущий
58	Акробатика	1			Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	(зачет)
59	Опорный прыжок	1			Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
60	Опорный прыжок	1			Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
61	Опорный прыжок	1			Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
62	Опорный прыжок	1			Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
63	Развитие силовых				Совершенствовани	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий

	способностей	1			е ЗУН	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Индивидуальный подход	
64	Развитие силовых способностей	1			Совершенствование ЗУН	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
65	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Совершенствование ЗУН	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
66	Развитие гибкости	1			Совершенствование ЗУН	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
67	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Совершенствование ЗУН	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
68	Развитие гибкости	1			Совершенствование ЗУН	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
<i>Спортивные игры (баскетбол – 10 часов)</i>								

69	Баскетбол	1		Обучение	Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий
70	Баскетбол	1		Обучение	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
71	Баскетбол	1		Обучение	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
72	Баскетбол	1		Обучение	Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий
73	Баскетбол	1		Совершенствование ЗУН	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
74	Баскетбол	1		Совершенствование ЗУН	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	(зачет)
75	Баскетбол	1		Совершенствование ЗУН	Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Взаимодействие двух игроков. Игра мини-баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий
76					Варианты ловли и передачи мяча. Варианты	Уметь выполнять	

	Баскетбол	1			Обучение	ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра «Стритбол»	различные варианты передачи мяча	Текущий	
77	Баскетбол	1			Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
78	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
IV Четверть(24 часа)									
Спортивные игры(9 часов – футбол)									
79	Футбол	1			Обучение	Правила игры. Техника ведения мяча. Обводка фишек. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать технику обводки	Текущий	
80	Футбол	1			Обучение	Прием мяча, ведение мяча, передача мяча.	Уметь демонстрировать технику в комбинации	Текущий	
81	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, остановка мяча.	Уметь демонстрировать в комплексе	Текущий	
82	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Удары по воротам изученными приемами.	Уметь демонстрировать точность ударов	Текущий	
83	Футбол	1			Совершенствование	Эстафеты с разученными элементами футбола. Учебная игра.	Уметь демонстрировать элементы футбола	Текущий	

					ие ЗУН			
84	Футбол	1			Комплексный	Развитие скоростных качеств. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать элементы футбола	Текущий
85	Футбол	1			Комплексный	Комбинирование: ведение, передача, остановка мяча. Эстафеты.	Уметь демонстрировать элементы футбола	Текущий
86	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы по элементам игры в футбол.	Уметь демонстрировать элементы футбола	(зачет)
87	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы по элементам игры в футбол.	Уметь демонстрировать элементы футбола	(зачет)
				<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>				
86	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы по элементам игры в футбол.	Уметь демонстрировать элементы футбола	(зачет)
87	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы по элементам игры в футбол.	Уметь демонстрировать элементы футбола	(зачет)
88	Спринтерский бег	1			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
89	Спринтерский бег	1			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий

					й			
90	Спринтерский бег	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
91	Спринтерский бег	1			Обучение	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий
92	Спринтерский бег	1			Комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
93	Метание	1			Комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
94	Метание	1			Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
95	Метание	1			Комплексный	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом	(зачет)
96	Прыжки	1			Совершенствовани	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с	Уметь демонстрировать технику прыжка в	Текущий

				е ЗУН	разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	длину с места.	
97	Прыжки	1		Совершенство е ЗУН	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
98	Прыжки	1		Совершенство е ЗУН	упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику в целом	(зачет)
99	Бег по пересеченной местности	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
101	Бег по пересеченной местности	1		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)
102	Бег по пересеченной местности	1		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-ва часов	Дата по плану	Дата по факту	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3			4	5	6	7
І Четверть (27 часов)								
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>								
1	Спринтерский бег	1			Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий
2	Спринтерский бег	1			Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
3	Спринтерский бег	1			Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	(зачет)
4	Спринтерский бег	1			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий
						Специальные беговые упражнения. Высокий		

5	Спринтерский бег	1		Комплексный	старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий
6	Спринтерский бег	1		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	(зачет)
7	Прыжки	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
8	Прыжки	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
9	Прыжки	1		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)
10	Метание	1		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
11	Метание	1		Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
		1		Совершенств	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание	Уметь демонстрировать	(зачет)

12	Метание			вование	теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	технику в целом.	
<i>Спортивные игры 15 часов (футбол)</i>							
13	Футбол	1		Обучение	ТБ на уроках футбола. История развития футбола. Удары по мячу. Пасы. Остановка мяча.	Уметь бить по мячу, останавливать мяч	Текущи й
14	Футбол	1		Обучение	Правила игры в футбол. Удары по мячу. Пасы. Остановка мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра в футбол.	Уметь отдавать пасы, вести мяч	Текущи й
15	Футбол	1		Обучение	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема и средней частью подъема.	Уметь демонстрировать технику ударов по мячу	Текущи й
16	Футбол	1		Обучение	Техника удара головой. Отбор мяча. Нападение в игровых заданиях 2:1.	Уметь демонстрировать технику взаимодействия с партнером	Текущи й
17	Футбол	1		Обучение	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка мяча бедром, жонглирование	Уметь демонстрировать технику вбрасывания аута	Текущи й

18	Футбол	1			Комплексны й	Элементы игры вратаря. Игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику ловли мяча	Текущи й
19	Футбол	1			Обучение	Удары по воротам изученными ранее способами. Ведение мяча в паре с последующим ударом по воротам (стеночка)	Уметь демонстрировать технику	Текущи й
20	Футбол	1			Совершенст зование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Уметь демонстрировать технику	Текущи й
21	Футбол	1			Комплексны й	Развитие двигательных качеств, жонглирование, эстафеты с элементами футбола	Уметь демонстрировать технику	Текущи й
22	Футбол	1			Обучение	Техника игры вратаря. Удары по воротам в движении. Двусторонняя игра в футбол.	Уметь демонстрировать технику	Текущи й
23	Футбол	1			Совершенст зование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, остановка, удар по воротам	Уметь демонстрировать технику	Текущи й
24	Футбол	1			Совершенст зование ЗУН	Штрафные удары. Двусторонняя игра.	Уметь реализовывать удары по воротам	Текущи й
25	Футбол	1			Совершенст зование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления движения в колоннах (в квадрате)	Уметь демонстрировать ведение мяча	Текущи й

26	Футбол	1		Комплексны й	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
27	Футбол	1		Комплексны й	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
II Четверть							
<i>Спортивные игры 21 час (Футбол – 7 часов, волейбол – 14 часов)</i>							
28	Футбол	1		Совершенство вание ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Дозировка индивидуальная	Текущи й
29	Футбол	1		Обучение	Удары головой. Техника вратаря. Игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику	Текущи й
30	Футбол	1		Обучение	Обводка препятствий, передача мяча изученными приемами. Двусторонняя игра.	Уметь демонстрировать технику	Текущи й
31	Футбол	1		Совершенство вание ЗУН	Обводка препятствий, передача мяча изученными приемами, удары по воротам	Уметь демонстрировать технику	Текущи й
32	Футбол	1		Совершенство вание ЗУН	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)

33	Футбол	1		Совершенство ЗУН	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
34	Футбол	1		Совершенство ЗУН	Эстафеты. Жонглирование мячом. Двусторонняя игра	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
35	Волейбол	1		Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения.	Дозировка индивидуальная	Текущий
36	Волейбол	1		Обучение	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения.	Дозировка индивидуальная	Текущий
37	Волейбол	1		Совершенство ЗУН	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
38		1		Совершенство	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу	Корректировка техники	

	Волейбол			вование ЗУН	в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	выполнения упражнений	Текущи й
39	Волейбол	1		Совершенст вование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущи й
40	Волейбол	1		Комплексны й	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
41	Волейбол	1		Совершенст вование ЗУН	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущи й
42	Волейбол	1		Совершенст вование ЗУН	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущи й
43	Волейбол	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки);	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущи

					подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.		й
44	Волейбол	1		Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущи й
45	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
46	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущи й
47	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущи й
48	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
III Четверть (30 часов)							
Гимнастика (18 часов)							
49		1			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования		

	Строевые упражнения			Основы знаний	самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Фронтальный опрос	Текущий
50	Висы. Строевые упражнения	1		Обучение	Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
51	Висы. Строевые упражнения	1		Обучение	Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа, с прыжка; в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад. В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
52	Висы. Строевые упражнения	1		Совершенствование ЗУН	Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
53	Висы. Строевые упражнения	1		Совершенствование ЗУН	Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
54		1			На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами		

	Висы. Строевые упражнения				Совершенство вание ЗУН	переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
55	Акробатик а	1			Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущи й
56	Акробатик а	1			Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущи й
57	Акробатик а	1			Совершенство вание ЗУН	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	(зачет)
58	Опорный прыжок	1			Совершенство вание ЗУН	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущи й

59	Опорный прыжок	1			Обучение	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
60	Опорный прыжок	1			Обучение	Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см (д.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
61	Развитие координационных способностей	1			Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
62	Развитие координационных способностей	1			Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
63	Развитие силовых способностей	1			Совершенствование ЗУН	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в вися на горизонтальном и наклонном рукоходе (м., д.) Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в вися на перекладине (м.), в вися лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
64	Развитие силовых способностей	1			Совершенствование ЗУН	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в вися на горизонтальном и наклонном рукоходе (м., д.) Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий

						ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа.			
65	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Совершенствование ЗУН	Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование техники: спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
66	Развитие гибкости	1			Совершенствование ЗУН	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)	
Спортивные игры (баскетбол – 12 часов)									
67	Баскетбол	1			Обучение	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий	
68	Баскетбол	1			Обучение	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий	
69	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным	Уметь выполнять различные варианты	(зачет)	

					сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа.	передачи мяча	
70	Баскетбол	1		Совершенство вание ЗУН	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущи й
71	Баскетбол	1		Совершенство вание ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущи й
72	Баскетбол	1		Комплексны й	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	зачет)
73	Баскетбол	1		Совершенство вание ЗУН	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущи й
74	Баскетбол	1		Обучение	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущи й
75	Баскетбол	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в	Уметь выполнять ведение	Текущи

					прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	мяча в движении.	й
76	Баскетбол	1		Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
77	Баскетбол	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий
78	Баскетбол	1		Совершенство вание ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
IV Четверть(24 часа)							
Спортивные игры (футбол – 8 часов)							

79	Футбол	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Ведение и передача мяча. Техника остановки мяча верхней поверхностью бедра.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
80	Футбол	1		Обучение	Ускорения и рывки до 20 метров. Вбрасывание мяча из-за головы. Техника остановки мяча бедром.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
81	Футбол	1		Совершенство вание ЗУН	Ведение мяча внутренней стороной стопы и внешней стороной стопы. Удары по воротам серединой подъема.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
	Футбол				Удары по катящемуся мячу внешней стороной	Уметь демонстрировать	

82		1		Совершенство в ЗУН	подъема, носком. Двусторонняя игра.	технику	Текущий
83	Футбол	1		Совершенство в ЗУН	Удары головой серединой лба по летящему мячу. Игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
84	Футбол	1		Совершенство в ЗУН	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Игровые упражнения.	Уметь демонстрировать изученные умения и навыки	(зачет)
85	Футбол	1		Совершенство в ЗУН	Ведение мяча, обводка с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
86	Футбол	1		Совершенство в ЗУН	Учебные нормативы: удары по воротам на точность. Учебная игра.	Уметь демонстрировать полученные умения и навыки	(зачет)
<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>							
87	Спринтерский бег	1		Обучение	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
88	Спринтерский бег	1		Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
89	Спринтерский бег	1		Совершенство в ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
	Спринтер			Совершенство	Специальные беговые упражнения. Бег с	Уметь демонстрировать	текущи

90	ский бег	1		вование ЗУН	ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	финальное усилие в эстафетном беге.	й
91	Спринтерский бег	1		Совершенство вание ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
92	Метание	1		Комплексный	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
93	Метание	1		Комплексный	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
94	Метание	1		Комплексный	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)
95	Прыжки	1		Совершенство вание ЗУН	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
96	Прыжки	1		Совершенство вание ЗУН	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий

					у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
97	Прыжки	1		Совершенствование ЗУН	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	(зачет)
98	Бег по пересеченной местности	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1		Обучение	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1		Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)
101	Бег по пересеченной местности	1		Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
102	Бег по пересеченной местности	1		Обучение	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс

№ урока	Тема урока			Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2			3	4	5	6	7
I Четверть (27 часов)								
Легкая атлетика(12 часов)								
1	Спринтерский бег			1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий
2	Спринтерский бег			1	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
3	Спринтерский бег			1	Обучение	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	(зачет)

4	Спринтерский бег			1	Комплексный	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий
5	Спринтерский бег			1	Комплексный	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий
6	Спринтерский бег			1	Комплексный	Специальные беговые упражнения: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; Рассказать о разновидностях эстафет, зоне передачи. Техника эстафетного бега	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	(зачет)
7	Прыжки			1	Обучение	Специальные беговые упражнения: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
8						Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	Текущий

	Прыжки			1	Обучение	Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками	с места.	
9	Прыжки			1	Комплексный	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)
10	Метание			1	Комплексный	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
11	Метание			1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
12	Метание			1	Совершенств	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров,	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)

					вование	девушки – до 12 – 14 метров.		
Спортивные игры (15 часов) Футбол								
13	Футбол			1	Обучение	ТБ на уроках футбола. История развития футбола. Удары по мячу. Пасы. Остановка мяча.	Уметь бить по мячу, останавливать мяч	Текущий
14	Футбол			1	Обучение	Правила игры в футбол. Удары по мячу. Пасы. Остановка мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра в футбол.	Уметь отдавать пасы, вести мяч	Текущий
15	Футбол			1	Обучение	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема и средней частью подъема.	Уметь демонстрировать технику ударов по мячу	Текущий
16	Футбол			1	Обучение	Техника удара головой. Отбор мяча. Нападение в игровых заданиях 2:1.	Уметь демонстрировать технику взаимодействия с партнером	Текущий
17	Футбол			1	Обучение	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка мяча бедром, жонглирование	Уметь демонстрировать технику вбрасывания аута	Текущий

18	Футбол			1	Комплексны й	Элементы игры вратаря. Удары головой. Игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику ловли мяча	Текущий
19	Футбол			1	Обучение	Удары по воротам изученными ранее способами. Ведение мяча в паре с последующим ударом по воротам (стеночка)	Уметь демонстрировать технику	Текущий
20	Футбол			1	Совершенст зование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
21	Футбол			1	Комплексны й	Развитие двигательных качеств, жонглирование, эстафеты с элементами футбола	Уметь демонстрировать технику	Текущий
22	Футбол			1	Обучение	Техника игры вратаря. Удары по воротам в движении. Двусторонняя игра в футбол.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
23	Футбол			1	Совершенст зование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, остановка, удар по воротам	Уметь демонстрировать технику	Текущий

24	Футбол			1	Совершенство вание ЗУН	Остановка мяча грудью. Штрафные удары. Двусторонняя игра.	Уметь реализовывать удары по воротам	Текущий
25	Футбол			1	Совершенство вание ЗУН	Ведение мяча с изменением направления движения в колоннах (в квадрате)	Уметь демонстрировать ведение мяча	Текущий
26	Футбол			1	Комплексны й	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
27	Футбол			1	Комплексны й	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
II Четверть								
Спортивные игры 21 час (Футбол – 7 часов, волейбол – 14 часов)								
28	Футбол			1	Совершенство вание ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Дозировка индивидуальная	Текущий

29	Футбол			1	Обучение	Удары головой. Техника вратаря. Игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
30	Футбол			1	Обучение	Обводка препятствий, передача мяча изученными приемами. Двусторонняя игра.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
31	Футбол			1	Совершенствование ЗУН	Обводка препятствий, передача мяча изученными приемами, удары по воротам	Уметь демонстрировать технику	Текущий
32	Футбол			1	Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
33	Футбол			1	Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
34	Футбол			1	Совершенствование ЗУН	Эстафеты. Жонглирование мячом. Двусторонняя игра	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
35	Волейбол			1	Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения.	Дозировка индивидуальная	Текущий
36								

	Волейбол			1	Обучение	Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	Текущий
37	Волейбол			1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
38	Волейбол			1	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий

39	Волейбол			1	Совершенство вание ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
40	Волейбол			1	Комплексны й	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
41	Волейбол			1	Совершенство вание ЗУН	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
42	Волейбол			1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
						Специальные беговые упражнения.		

43	Волейбол			1	Совершенство ЗУН	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
44	Волейбол			1	Совершенство ЗУН	ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
45	Волейбол			1	Совершенство ЗУН	ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
46	Волейбол			1	Совершенство ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача .Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
						Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мя Позиционное		

47	Волейбол			1	Совершенство ЗУН	нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
48	Волейбол			1	Совершенство ЗУН	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
III Четверть (30 часов)								
Гимнастика (18 часов)								
49	Строевые упражнения			1	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки.	Фронтальный опрос	Текущий
50	Висы. Строевые упражнения			1	Обучение	Размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием	Корректировка техники выполнения	Текущий

51	Висы. Строевые упражнения		1	Обучение	<p>В висе на перекладине размахивание изгибами (м.), соскок махом назад (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход</p>	Текущий
----	---------------------------------	--	---	----------	---	---	---------

					<p>брусьев) поднимание СОГНУТЫХ В КОЛЕНЯХ НОГ С последующим ИХ выпрямлением и опусканием (д).</p>		
52	Висы. Строевые упражнения			1	<p>Совершенство ЗУН</p> <p>Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход</p>	Текущий

						прогнувшись.		
53	Висы. Строевые упражнения			1	Совершенство ЗУН	<p>Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках.</p> <p>На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий

54	Висы. Строевые упражнения			1	Совершенствование ЗУН	<p>Подъем завесом вторым махом</p> <p>Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусках взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Индивидуальный подход</p>	(зачет)
55	Акробатика			1	Обучение	<p>Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Индивидуальный подход</p>	Текущий
56	Акробатика			1	Обучение	<p>Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), Стойка на голове и руках силой (мальчики).Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий . Подвижные игры.</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>	Текущий
57						<p>Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора</p>		

	Акробатика			1	Совершенство вание ЗУН	присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	(зачет)
58	Опорный прыжок			1		Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
59	Опорный прыжок			1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
60	Опорный прыжок			1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
61	Развитие координационных способностей			1	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий

62	Развитие координационных способностей			1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
63	Развитие силовых способностей			1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусках в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
64	Развитие силовых способностей			1	Совершенствование ЗУН	Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусках в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
65	Развитие скоростно-силовых способностей			1	Совершенствование ЗУН	Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°.Спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий

	й.							
66	Развитие гибкости			1	Совершенство вание ЗУН	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
Спортивные игры (баскетбол – 12 часов)								
67	Баскетбол			1	Обучение	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий
68	Баскетбол			1	Обучение	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий
69	Баскетбол			1	Совершенство вание ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	(зачет)
70						Комплекс упражнений в движении. Ловля и		

	Баскетбол			1	Совершенство в ЗУН	передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
71	Баскетбол			1	Совершенство в ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий
72	Баскетбол			1	Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	зачет)
73	Баскетбол			1	Совершенство в ЗУН	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий
						Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять	Текущий

74	Баскетбол			1	Обучение	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	ведение мяча в движении.	
75	Баскетбол			1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий
76	Баскетбол			1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
77	Баскетбол			1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий
78	Баскетбол			1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
IV Четверть(24 часа)								
Спортивные игры (футбол – 8 часов)								
79	Футбол			1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Ведение и передача мяча. Техника остановки мяча верхней поверхностью бедра, грудью.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
						Ускорения и рывки до 20 метров. Вбрасывание мяча из-за головы. Техника	Уметь демонстрировать технику	

80	Футбол			1	Обучение	остановки мяча бедром, грудью.		Текущий
81	Футбол			1	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча внутренней стороной стопы и внешней стороной стопы. Удары по воротам серединой подъема.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
82	Футбол			1	Совершенствование ЗУН	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Двусторонняя игра.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
83	Футбол			1	Совершенствование ЗУН	Удары головой серединой лба по летящему мячу. Игровые упражнения. Двусторонняя игра.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
84	Футбол			1	Совершенствование ЗУН	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Игровые упражнения. Двусторонняя игра.	Уметь демонстрировать изученные умения и навыки	(зачет)
85	Футбол			1	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча, обводка с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
	Футбол				Совершенствование	Учебные нормативы: удары по воротам на точность. Учебная игра.	Уметь демонстрировать полученные умения и навыки	(зачет)

86				1	воование ЗУН			
<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>								
87	Спринтерский бег	1			Обучение	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Подвижная игра «Мяч капитану».	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
88	Спринтерский бег	1			Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
89	Спринтерский бег	1			Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
90	Спринтерский бег	1			Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
						Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных	Уметь демонстрировать	Текущий

91	Спринтерский бег	1			Совершенствование ЗУН	суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
92	Метание	1			Комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
93	Метание	1			Комплексный	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
94	Метание	1			Комплексный	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)
95	Прыжки	1			Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий

96	Прыжки	1			Совершение ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
97	Прыжки	1			Совершение ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	(зачет)
98	Бег по пересеченной местности	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы).	Корректировка техники бега	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1			Обучение	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
100	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)
10	Бег по пересеченной местности	1			Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий

1	й местности				ксный прыжков. Спортивные игры.		
10 2	Бег по пересеченной местности	1			Обучение Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3			4	5	6	7
I Четверть (27 часов)								
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>								
1	Спринтерский бег	1			Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий
2	Спринтерский бег	1			Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
3	Спринтерский бег	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	(зачет)
4	Спринтерский бег	1			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х40 – 60 метров.	Уметь продемонстрировать технику низкого старта	Текущий
						Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое		

5	Спринтерский бег	1		Комплексный	ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Демонстрировать технику низкого старта	Текущий
6	Спринтерский бег	1		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	(зачет)
7	Прыжки	1		Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
8	Прыжки	1		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий
9	Прыжки	1		Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)
10	Метание	1		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния.	Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
11	Метание	1		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь продемонстрировать финальное усилие.	Текущий
12	Метание	1		Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь продемонстрировать технику в целом.	(зачет)
Спортивные игры - 15 часов (футбол)							
13	Футбол	1		Обучение	ТБ на уроках футбола. История развития футбола. Удары по мячу. Пасы. Остановка мяча.	Уметь бить по мячу, останавливать мяч	Текущий

								й
14	Футбол	1			Обучение	Правила игры в футбол. Удары по мячу. Пасы. Остановка мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра в футбол.	Уметь отдавать пасы, вести мяч	Текущи й
15	Футбол	1			Обучение	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема и средней частью подъема. Игровые упражнения 4X2.	Уметь демонстрировать технику ударов по мячу	Текущи й
16	Футбол	1			Обучение	Техника удара головой. Отбор мяча. Нападение в игровых заданиях 2:1.	Уметь демонстрировать технику взаимодействия с партнером	Текущи й
17	Футбол	1			Обучение	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка мяча бедром, удар по воротам, жонглирование.	Уметь демонстрировать технику вбрасывания аута, удар по воротам	Текущи й
18	Футбол	1			Комплексн ый	Элементы игры вратаря. Прием летящего мяча. Игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику ловли мяча	Текущи й
19	Футбол	1			Обучение	Удары по воротам изученными ранее способами. Ведение мяча в паре с последующим ударом по воротам (стеночка)	Уметь демонстрировать технику	Текущи й
20	Футбол	1			Совершенство вание	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Уметь демонстрировать технику	Текущи й

				ЗУН			
21	Футбол	1		Комплексный	Развитие двигательных качеств, жонглирование, эстафеты с элементами футбола	Уметь демонстрировать технику	Текущий
22	Футбол	1		Обучение	Техника игры вратаря. Удары по воротам в движении. Двусторонняя игра в футбол.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
23	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, остановка, удар по воротам	Уметь демонстрировать технику	Текущий
24	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Скоростно-силовая подготовка. Штрафные удары. Двусторонняя игра.	Уметь реализовывать удары по воротам	Текущий
25	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления движения в колоннах (в квадрате). Удары на дальность.	Уметь демонстрировать ведение мяча	Текущий
26	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
27	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
II Четверть							
<i>Спортивные игры 21 час (Футбол – 7 часов, волейбол – 14 часов)</i>							
28	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Дозировка индивидуальная	Текущий
29					Удары головой. Техника вратаря. Игровые упражнения.	Уметь	

	Футбол	1			Обучение		демонстрировать технику	Текущий
30	Футбол	1			Обучение	Обводка препятствий, передача мяча изученными приемами. Двусторонняя игра.	Уметь демонстрировать технику	Текущий
31	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Обводка препятствий, передача мяча изученными приемами, удары по воротам	Уметь демонстрировать технику	Текущий
32	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы: удары по мячу, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
33	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы: удары по воротам, ведение мяча, жонглирование мячом	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
34	Футбол	1			Совершенствование ЗУН	Эстафеты. Жонглирование мячом. Двусторонняя игра	Уметь демонстрировать умения и навыки	(зачет)
35	Волейбол	1			Совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Текущий
36	Волейбол	1			Совершенствование	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Текущий
37	Волейбол	1			Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)

38	Волейбол	1		Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
39	Волейбол	1		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
40	Волейбол	1		Комплексный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	(зачет)
41	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
42	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	(зачет)
43	Волейбол	1		Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка	Текущий

						индивидуальная	
44	Волейбол	1		Обучение	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
45	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
46	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
47	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
48	Волейбол	1		Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)
III Четверть (30 часов)							
Гимнастика (18 часов)							
49	Строевые упражнения	1		Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, штангой(ю). Комплекс ритмической гимнастики (д).	Фронтальный опрос	Текущий

50	Висы. Строевые упражнения	1		Обучение	Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Перемахи ногами из упора до упора верхом и далее до упора сзади и обратно Переход из седа на бедре снаружи взмахом вперед в сед на другое бедро.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
51	Висы. Строевые упражнения	1		Обучение	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
52	Висы. Строевые упражнения	1		Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
53	Висы. Строевые упражнения	1		Совершенствование ЗУН	Подъем завесом вторым махом. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
54	Висы. Строевые упражнения	1		Совершенствование ЗУН	Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)

					жерди; то же с поворотом на 90°.		
55	Акробатика	1		Обучение	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
56	Акробатика	1		Обучение	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий
57	Акробатика	1		Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	(зачет)
58	Опорный прыжок	1		Обучение	Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
59	Опорный прыжок	1		Обучение	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
60	Опорный прыжок	1		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)

61	Развитие координации	1		Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Индивидуальный подход	Текущий
62	Развитие координации	1		Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
63	Развитие силовых способностей	1		Совершенствование ЗУН	Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (м.), В ВИСЕ ЛЕЖА (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
64	Развитие силовых способностей	1		Совершенствование ЗУН	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
65	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
66				Совершенс	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза-		

	Развитие гибкости	1			твование ЗУН	ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Индивидуальный подход	(зачет)
Спортивные игры (баскетбол – 12 часов)								
67	Баскетбол	1			Обучение	Инструктаж по Т.Б. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий
68	Баскетбол	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий
69	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	(зачет)
70	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
71	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий
72	Баскетбол	1			Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче	(зачет)

							мяча.	
73	Баскетбол	1			Обучение	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Текущий
74	Баскетбол	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий
75	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	(зачет)
76	Баскетбол	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий
77	Баскетбол	1			Обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий
78	Баскетбол	1			Совершенствование ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче	(зачет)

							мяча.	
IV Четверть(24 часа)								
Спортивные игры (футбол – 8 часов)								
79	Футбол	1		Обучение	Специальные беговые упражнения. Ведение и передача мяча. Техника остановки мяча верхней поверхностью бедра, подъема.	Уметь демонстрировать технику	Текущий	
80	Футбол	1		Обучение	Ускорения и рывки до 20 метров. Вбрасывание мяча из-за головы. Техника остановки мяча бедром.	Уметь демонстрировать технику	Текущий	
81	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Ведение мяча внутренней стороной стопы и внешней стороной стопы. Удары по воротам серединой подъема.	Уметь демонстрировать технику	Текущий	
82	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Двусторонняя игра.	Уметь демонстрировать технику	Текущий	
83	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Удары головой серединой лба по летящему мячу. Остановка мяча грудью. Игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику	Текущий	
84	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Игровые упражнения.	Уметь демонстрировать изученные умения и навыки	(зачет)	
85	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Ведение мяча, обводка с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Уметь демонстрировать технику	Текущий	
86	Футбол	1		Совершенствование ЗУН	Учебные нормативы: удары по воротам на точность. Учебная игра.	Уметь демонстрировать полученные умения и навыки	(зачет)	
Легкая атлетика (16 часов)								
					Комплекс подготовительных упражнений для развития	Уметь		

87	Спринтерский бег	1		Обучение	скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.	демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
88	Спринтерский бег	1		Обучение	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
89	Спринтерский бег	1		Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
90	Спринтерский бег	1		Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
91	Спринтерский бег	1		Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
92	Метание	1		Комплексный	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
	Метание			Комплексный	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную	Уметь демонстрировать	

93		1			ый	высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	финальное усилие.	Текущий
94	Метание	1			Комплексный	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь продемонстрировать технику в целом.	(зачет)
95	Прыжки	1			Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
96	Прыжки	1			Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
97	Прыжки	1			Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	(зачет)
98	Бег по пересеченной местности	1			Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий
99	Бег по пересеченной местности	1			Обучение	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	Уметь продемонстрировать физические кондиции	Текущий
100	Бег по пересеченной	1			Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	Уметь продемонстрировать физические	(зачет)

	местности					кондиции	
10 1	Бег по пересеченной местности	1		Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
10 2	Бег по пересеченной местности	1		Обучение	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий