**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» 5-9 класс. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная **цель**  школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

*Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

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

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**Учебно-тематический план (5–9 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 5 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 6 | Спортивные игры (Баскетбол) | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7 | Зимний кросс | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
|  | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Содержание тем учебного курса**

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

**1.1. Естественные основы.**

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

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

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

**1.2. Социально-психологические основы.**

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

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

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

**1.3. Культурно-исторические основы.**

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

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

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

**1.4. Приемы закаливания.**

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

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

*9 класс.* Пользование баней.

**2.**  **Спортивные игры (волейбол, баскетбол)**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

На уроках физической культуры основной школы спортивные игры представлены элементами баскетбола, волейбола. Во всех спортивных играх необходимо обеспечение предупреждения травматизма. Для этого надо строго соблюдать требования к температурным ограничениям для занятий, к специальной форме и особенно к спортивной обуви.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия. В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Волейбол**

 стойка волейболиста; ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу; передвижения в волейболе: шагом, двойной шаг; вперёд - с правой; назад - с левой; скачок; бег в стойке.

**Баскетбол.**

 стойка игрока; передвижения бегом; приставными шагами; лицом и спиной вперед; остановка прыжком; приставные шаги; ловля мяча и передача его от груди двумя руками; ведение мяча; бросок мяча одной рукой с места;

 ловля и передача мяча с шагом и сменой мест; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча левой и правой рукой;  ведение мяча с изменением направления и скорости; поворот на месте; передача мяча одной рукой от плеча; от груди; броски и ловля мяча в движении; активные приёмы защиты;

**3. Кроссовая подготовка**

Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

 техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ногой, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки;

бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; взбегание по лестнице; ходьба по кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками;

 преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаге; многоскоками; прыжком согнувшись; прыжком наступая; прыжком перешагивая; спрыгиванием;

 способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту, песку, пашне, травянистому склону;

 бег по пересечённой местности с изменением направления;

 бег по пересечённой местности: выпрыгивание вверх из полного приседа; вспрыгивание на бревно, ступени; выпрыгивание из полуприседа на одной; выбрасывание ногой мешочка с песком (со стопы); пружинистые покачивания вверх-вниз из выпада и на «полу-шпагате».

**4. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

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

Гимнастика с элементами акробатики включает в себя

- Строевые упражнения.

• перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием;

• строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;

• выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»;

• команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево;

• переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по 2,3,4 в движении;

- Общеразвивающие упражнения.

• комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов;

• на сопротивление.

- Подъём и переноска грузов.

• гимнастических снарядов и инвентаря.

- Упражнения в равновесии.

• ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись;

• повороты на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись; мах с хлопком под ней; перешагивание через набивные мячи;

• пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече; наскок в упор присев на левой;

• прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

- Акробатика.

Начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает разбор упражнений на составные части.

Разучиваемые упражнения позволяет акцентировано воздействовать на развитие ловкости, гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости. Значительная часть упражнений учебного материала может быть использована в самостоятельных занятиях учащимися.

• кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; помощь и страховка; «мост» из положения лёжа, встать с помощью;

• два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью;

(м)- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами;

(д)- кувырок назад в «полушпагат»;

• (м)- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках;

(д)- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад;

• (м)- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега;

(д)- равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

- Подвижные игры:

 «Переправа по узким жердям»; «Удержись на месте»; «Пробеги под скамейкой»; «Скалолазы»;

 «Окольцуй вершину столба»; «Не дай обручу упасть»; «Соблюдай равновесие»;

 «Встреча на скамейке»; «Ворота на бревне»; «Прыжок и кувырок»;

 «Акробатическая эстафета»; «Тяга кольца»; «10 прыжков со скакалкой»;

 «Комбинированная эстафета с набивными мячами»; «Бег со скакалкой»; «Прыжки с подбрасыванием мяча»;

**5. Легкая атлетика**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

С 5 класса учащиеся продолжают знакомиться с правилами поведения на занятиях по лёгкой атлетике в целях предупреждения травматизма.

Точная количественная оценка результатов лёгкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Бег.

• по прямой; на передней части стопы; через мячи; в ровном темпе; в спокойном темпе, ставя стопу на проведённую прямую линию; с ускорением; под уклон; семенящий; прыжками; низкий старт; высокий старт; 60м; 30м на результат; от 10 до 12 минут; 1000м;

• по прямой с максимальной скоростью; стартовый разгон; с ускорением от 30 до 50м; на результат 30, 60м;

• старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход в бег по дистанции; до 15 мин; 1200м; с ускорением на 30 - 50 м; с хода 20 - 30м с предельной скоростью; повторный до 50м с предельной скоростью; многоскоки; челночный; 30, 60м на результат; до 20 мин (мальчики); до 15мин (девочки) ; 1500 м;

• старт из положения лёжа; преодоление 2-3 вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги; барьерный шаг; с ускорением от 70 – 80 м; на скорость до 70м; челночный; 30, 60 м на результат; 100м с ускорением; 2000м - мальчики, 1500м - девочки;

• бег по повороту; передача эстафеты; 30, 60 м на результат; скоростной 100 м; челночный; до 2500 м.

Прыжки.

• в длину с разбега способом «согнув ноги»; в длину с места на максимальное и заданное расстояние; в высоту с разбега способом «перешагивание»; в длину в шаге; с 7-9 шагов с разбега;

• в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход и уход от планки; в длину с разбега способом «согнув ноги»: движение в полёте; в длину с разбега - разбег, отталкивание; в длину с места;

• в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полёте; в длину с разбега на заданное расстояние; в длину с разбега, места на результат;

• с разбега в длину способом «согнув ноги» - подбор индивидуального разбега; на результат; в длину с места на результат; в высоту способом « перешагивание» - три последних шага разбега;

• в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат; в высоту с разбега способом «перешагивание»: отталкивание и взлёт; в длину с места на результат; многоскоки.

Метание.

• малого мяча на дальность с места «из-за спины через плечо»; с шага из положения скрестного шага на дальность;

-теннисного мяча с места на дальность отскок от стены; на заданное расстояние; в коридор 5-6 м; в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов;

-теннисного мяча в горизонтальную цель 1х1 м с расстояния до 8 м;

• мяча весом 150 грамм с места на дальность с 4-5 шагов с разбега по коридору 10м; на заданное расстояние;

-теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния 10-12 м.;

-набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, стоя лицом и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд- вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх;

• малого мяча по движущейся цели;

- весом 150 грамм на дальность;

- теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (м) до 16 м; (д) от 12 до 14 м;

• мяч весом 150 грамм на дальность по коридору 10 м;

-теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (ю) до 18 м; (д) 12 - 14 м.

Подвижные игры***:***

 «Бег под уклон»; «Перепрыгни «ручей»; «Прыжок сквозь обруч»;

 «Эстафета с препятствием»; «Прыжки на одной ноге»; «Точное метание»;

 «Бег с обручами»; «Опереди прыжок соседа»; «Метание мяча»; «Закинь палочку»;

 «Спринт с метанием»; «Метание с продольным отскоком»;

С элементами спортивных игр.

 «Преследование с мячом»; «Десять ударов с передачей»; «Гонки мяча»; «Гонка мяча по кругу приставными шагами»; «Совместный бег»;

 «Челночный бег»; «Поймай мяч»; «Передача капитану»;

 «Полёт мяча»; «Быстрая передача»; «Стремительные передачи»; «Броски в корзину с места»;

 «Перехват мяча»; «Отскоки»; «Подбивание мяча ногой»; «Пока летит мяч»;

**6. Зимний кросс**

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

Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют - специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

• техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ногой, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки;

бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; взбегание по лестнице; ходьба по кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками;

• преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаге; многоскоками; прыжком согнувшись; прыжком наступая; прыжком перешагивая; спрыгиванием;

• способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту, песку, пашне, травянистому склону;

• бег по пересечённой местности с изменением направления;

• бег по пересечённой местности: выпрыгивание вверх из полного приседа; вспрыгивание на бревно, ступени; выпрыгивание из полуприседа на одной; выбрасывание ногой мешочка с песком (со стопы); пружинистые покачивания вверх-вниз из выпада и на «полу-шпагате».

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.**

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

***Знать/понимать***

 роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактика вредных привычек;

 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

 способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа

***Уметь***

 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

 выполнять акробатические, гимнастические, и лёгко атлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

 выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;

 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий, использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

 для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

 включения занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Дата проведения** | **Коррекция** |
| **Лёгкая атлетика (11ч.)**  |
| 1 | Высокий старт*(до 10-15 м).*». Инструктаж по ТБ. |  |  |  |
| 2 | Высокий старт*(до 10-15 м)* Круговая эстафета. |  |  |  |
| 3 | Высокий старт *(до 10-15 м), бег по дистанции.* Встречная эстафета. |  |  |  |
| 4 | Высокий старт*.* Бег с ускорением*(50-60 м),* финиширование |  |  |  |
| 5 | Бег на результат*(60 м).* (К).  |  |  |  |
| 6 | Обучение подбора разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги» |  |  |  |
| 7 | Прыжок с 7-9 шагов разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 x 1)* с 5 – 6 м. |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега» |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 x 1)* с 5 – 6 м. |  |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. |  |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. |  |  |  |
| **кроссовая подготовка (9 ч.)** |
| 12 | Равномерный бег (*10 мин).* |  |  |  |
| 13 | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. |  |  |  |
| 14 | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. |  |  |  |
| 15 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. |  |  |  |
| 16 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. |  |  |  |
| 17 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. |  |  |  |
| 18 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. |  |  |  |
| 19 | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Развитие выносливости |  |  |  |
| 20 | Бег 2 км без учёта времени |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ (7 ч)** |
| 21 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Правила ТБ при игре в баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |  |  |
| 22 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола. |  |  |  |
| 23 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |  |  |
| 24 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. |  |  |  |
| 25 | Ведение мяча на месте правой (*левой)* рукой. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. |  |  |  |
| 26 | Ведение мяча на месте правой (*левой)* рукой. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. |  |  |  |
| 27 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. |  |  |  |
| **ГИМНАСТИКА (16 ч)** |
| 28 | Перестроение дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Инструктаж по ТБ. |  |  |  |
| 29 | Перестроение дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 30 | Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе.  |  |  |  |
| 31 | Перестроение дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 32 | Перестроение дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 33 | Перестроение дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 34 | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись |  |  |  |
| 35 | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись |  |  |  |
| 36 |  Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 37 | ОРУ с мячами. Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 38 | ОРУ с мячами.. Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 39 | Опорный прыжок через «Козла» способом ноги врозь. (К) |  |  |  |
| 40 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. |  |  |  |
| 41 | ОРУ в движении. . Повороты на месте. Кувырок вперёд. |  |  |  |
| 42 | ОРУ в движении. Кувырки вперёд и назад. |  |  |  |
| 43 | Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. |  |  |  |
| **Волейбол (5 ч)** |
| 44 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Техника безопасности при игре волейбол. |  |  |  |
| 45 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. |  |  |  |
| 46 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 47 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. .Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 48 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты. |  |  |  |
| **Зимний кросс (20ч)** |
| 49 | Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Бег 6 минут |  |  |  |
| 50 | Способы передвижения по твердому и мягкому грунту |  |  |  |
| 51 | Способы передвижения по скользкому грунту, глубокому снегу |  |  |  |
| 52 | Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.  |  |  |  |
| 53 | Бег в гору, с горы. |  |  |  |
| 54 | Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 55 | Преодоление горизонтальных препятствий. |  |  |  |
| 56 | Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 57 | Преодоление вертикальных препятствий. |  |  |  |
| 58 | Бег «змейкой». |  |  |  |
| 59 | Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 60 | Полоса препятствий. |  |  |  |
| 61 | Смешанное передвижение до 1000 метров. |  |  |  |
| 62 | Переменный бег до 1400 метров. |  |  |  |
| 63 | Кросс с препятствиями. |  |  |  |
| 64 | Кросс 1500. |  |  |  |
| 65 | Смешанные эстафеты. |  |  |  |
| 66 | Кросс 1500 метров с препятствиями. |  |  |  |
| 67 | Бег по пересеченной местности 2 км. |  |  |  |
| 68 | Зимние эстафеты. |  |  |  |
| **Волейбол (5 ч)** |
| 69 | Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. |  |  |  |
| 70 | Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. |  |  |  |
| 71 | Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. |  |  |  |
| 72 | Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. |  |  |  |
| 73 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. |  |  |  |
| 74 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ (5 ч.)** |
| 75 | Ведение мяча с изменением скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини - баскетбол. |  |  |  |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини - баскетбол. |  |  |  |
| 77 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. |  |  |  |
| 78 |  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини - баскетбол. |  |  |  |
| **Волейбол (5 ч.)** |
| 79 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. |  |  |  |
| 80 | Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. |  |  |  |
| 81 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. |  |  |  |
| 82 | Приём мяча снизу двумя руками над собой (К). Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол..  |  |  |  |
| 83 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м.. Игра в мини- волейбол. |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч) и легкая атлетика (10 ч)** |
| 84 | Равномерный бег *(10 мин)* |  |  |  |
| 85 | Равномерный бег *(12 мин)* ОРУ |  |  |  |
| 86 | Равномерный бег *(13 мин)* ОРУ. |  |  |  |
| 87 | Равномерный бег. *(15 мин)*  Бег в гору. |  |  |  |
| 88 | Равномерный бег*(16 мин)*. Бег в гору. |  |  |  |
| 89 | Равномерный бег *(17 мин)* ОРУ. |  |  |  |
| 90 | Равномерный бег *(18 мин)* ОРУ. |  |  |  |
| 91 | Равномерный бег *(18 мин)* ОРУ. |  |  |  |
| 92 | Бег 2 км без учёта времени. ( К). |  |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе *(1000 м.).* ОРУ |  |  |  |
| 94 | Бег в равномерном темпе *(1000 м.).* ОРУ. |  |  |  |
| 95 | Высокий старт (до 10 -15 м.), бег с ускорением Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. |  |  |  |
| 96 | Высокий старт, бег по дистанции. Встречная эстафета |  |  |  |
| 97 | Высокий старт, бег по дистанции. Встречная эстафета *(передача палочки)*. |  |  |  |
| 98 | Бег на результат (60 м). Эстафеты по кругу. Передача палочки. |  |  |  |
| 99 | Бег на результат (60 м). Эстафеты по кругу. Передача палочки. |  |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное расстояние |  |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» *(отталкивание, переход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. |  |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность |  |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № урокап.п | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) |
| Высокий старт*(до 15 – 30 м), стартовый разгон,* бег по дистанции *(40 – 50 м).* Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.  | 1 | Вводный | Высокий старт *(до 15 – 30 м), стартовый разгон,* бег по дистанции *(40 – 50 м).*Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения; Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с высокого старта (*60 м)* | Текущий |  |  |
| Высокий старт *(до 15 – 30 м).* Бег по дистанции *(40 -50 м.),* Эстафеты линейные Измерение результатов. | 2 | Комбинированный | Высокий старт *(до 15 – 30 м).* Бег по дистанции *(40 -50 м.),* Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств Измерение результатов. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с высокого старта (*60 м)* | Текущий |  |  |
| Высокий старт *(до 15 – 30 м).* Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. | 3 | Совершенствования | Высокий старт *(до 15 – 30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с высокого старта (*60 м)* | Текущий |  |  |
| Высокий старт *(до 15 – 30 м). Финиширование.* Бег *( 3 x 50 м).*Старты из различных положений. | 4 | Совершенствования | Высокий старт *(до 15 – 30 м). Финиширование.* Бег *( 3 x 50 м).*  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с высокого старта (*60 м)* | Текущий |  |  |
| Бег на результат *(60 м).* . Правила соревнований в спринтерском беге. | 5 | Контрольный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с высокого старта (*60 м)* | *Бег 60 м:**м, «5» - 10.0 с.; «4» - 10.6 с.; «3» - 10.8с.;* *Д.; «5» - 10.4 с.; «4» - 10.8 с.; «3» - 11.2 с.* |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) |
| Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную цель *(1 x 1)* с 8 – 10 м. Терминология прыжков в длину. | 6 | Комбинированный | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную цель *(1 x 1)* с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий |  |  |
| Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Приземление. Метание мяча на заданное расстояние. Терминология прыжков в длину. | 7 | Комбинированный | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Приземление. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий |  |  |
| Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках | 8 | Комбинированный | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега метать мяч в мишень и на дальность | Текущий |  |  |
| Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 9 | Учётный | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники выполнения прыжка в длину и метания мяча в цель |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) |
| Бег (1000 м). Бег по дистанции. | 10 | Комбинированный | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** пробегать среднюю беговую дистанцию | Текущий |  |  |
| Бег (1000 м). Бег по дистанции. | 11 | Комбинированный | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** пробегать среднюю беговую дистанцию | М.: «5» - 5.00 мин; «4» - 5.30 мин; «3» - 6,00 мин; Д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин. |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч.)** |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9ч) |
| Равномерный бег (*12 мин).* Бег в гору. Спортивная игра «Лапта» Терминология кроссового бега. | 12 | Комбинированный | Равномерный бег (*12 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(14 мин).* Бег в гору. | 13 | Совершенствования | Равномерный бег *(14 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. | 14 | Совершенствования | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. | 15 | Совершенствования | Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. | 16 | Совершенствования | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. | 17 | Совершенствования | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(18 мин).* Бег в гору. | 18 | Совершенствования | Равномерный бег *(18 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(18 мин).* Бег в гору. | 19 | Совершенствования | Равномерный бег *(18 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Бег (2000 м). Развитие выносливости. | 20 | Учётный | Бег (2000 м). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | М.: 10,30 мин; Д.: 14,00 мин. |  |  |
| **Баскетбол (7 ч)** |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Инструктаж по ТБ. | 21 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила игры | 22 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила игры в баскетбол. | 23 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Правила игры в баскетбол. | 24 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Ведение мяча. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. | 25 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и отскока |  |  |
| Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. | 26 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. | 27 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| **ГИМНАСТИКА (16 ч)** |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) |
| Размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). | 28 | Изучение нового материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий |  |  |
| Размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор.Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). | 29 | Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор.Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий |  |  |
| Строевой шаг. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) | 30 | Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий |  |  |
| Строевой шаг Подъём переворотом в упор. . Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). | 31 | Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. . Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий |  |  |
| Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. . Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) | 32 | Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. . Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий |  |  |
| Выполнение на технику: -подъём переворотом в упор. сед ноги врозь (м.); вис лёжа, вис присев (д.). Выполнение подтягиваний в висе. | 33 | Учётный | Выполнение на технику: -подъём переворотом в упор. сед ноги врозь (м.); вис лёжа, вис присев (д.). Выполнение подтягиваний в висе. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Оценка техники выполнений  |  |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч) |
| Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100-110 см.)* | 34 | Изучение нового материала | Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100 – 110 см.)* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100 – 110 см.)* Упражнения на гимнастической скамейке. | 35 | Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100 – 110 см.)* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100 – 110 см.)* Упражнения на гимнастической скамейке. | 36 | Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100 – 110 см.)* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100 – 110 см.)* . Упражнения на гимнастической скамейке. | 37 | Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100 – 110 см.)* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100 – 110 см.)*. Эстафеты. | 38 | Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козёл в ширину, высота 100 – 110 см.)* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| Акробатика. Лазание (4 ч) |
| Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. | 39 | Изучение нового материала | Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* Лазание по канату в три приёма. | 40 | Комплексный |  Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| Комбинация из изученных приёмов. Лазание по канату в два приёма. | 41 | Совершенствования | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* Комбинация из изученных приёмов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей.  | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| Выполнение комбинации из различных элементов. Лазание по канату в два приёма. | 42 | Совершенствования | Выполнение комбинации из различных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приёма на расстояние. | 43 | Учётный | Выполнение двух кувырков слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма на расстояние. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации  | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м. |  |  |
| **Волейбол ( 5 ч)** |
| Стойки и передвижения игрока. Передачи двумя руками сверху в парах и над *собой. Приём мяча* снизу в парах. Инструктаж по ТБ. | 44 | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передачи двумя руками сверху в парах и над собой. Приём мяча снизу в парах. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Стойки и передвижения. Передачи двумя руками сверх, снизу. Нижняя прямая подача | 45 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передачи двумя руками сверху в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Стойки и передвижения игрока. Передачи двумя руками сверху в парах в одной зоне, через зону, над собой. Приём мяча снизу в парах через зону. | 46 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи двумя руками сверху в парах в одной зоне, через зону, над собой. Приём мяча снизу в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий. |  |  |
| Передачи двумя руками сверху в парах и в тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. | 47 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи двумя руками сверху в парах и в тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу в парах через зону и в зоне, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | 48 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу в парах через зону и в зоне, через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зимний кросс (20 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Бег 6 минут | 49 | Комплексный | Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Бег 6 минут | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 6 мин)* | Текущий |  |
| Способы передвижения по твердому и мягкому грунту | 50 | Комплексный | Способы передвижения по твердому и мягкому грунту | ***Уметь:***бегать по твердому и мягкому грунту | Текущий |  |
| Способы передвижения по скользкому грунту, глубокому снегу | 51 | Комплексный | Способы передвижения по скользкому грунту, глубокому снегу | ***Уметь:***бегать по скользкому грунту и глубокому снегу | Текущий |  |
| Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.  | 52 | Комплексный | Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 10 мин)* | Текущий |  |
| Бег в гору, с горы. | 53 | Комплексный | Бег в гору, с горы. | ***Уметь:***бегать в гору, с горы | Текущий |  |
| Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости. | 54 | Комплексный | Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 12 мин)* | Текущий |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий. | 55 | Комплексный | Преодоление горизонтальных препятствий. | ***Уметь:***преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий |  |
| Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. | 56 | Комплексный | Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 15 мин)* | Текущий |  |
| Преодоление вертикальных препятствий. | 57 | Комплексный | Преодоление вертикальных препятствий. | ***Уметь:***преодолевать вертикальные препятствия  | Текущий |  |
| Бег «змейкой». | 58 | Комплексный | Бег «змейкой». | ***Уметь:***бегать «змейкой» | Текущий |  |
| Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости. | 59 | Комплексный | Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 17 мин)* | Текущий |  |
| Полоса препятствий. | 60 | Комплексный | Полоса препятствий. | ***Уметь:***преодолевать полосу препятствий | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Смешанное передвижение до 1000 метров. | 61 | Комплексный | Смешанное передвижение до 1000 метров. | ***Уметь:***бегать до 1000 метров | Текущий |  |
| Переменный бег до 1400 метров. | 62 | Комплексный | Переменный бег до 1400 метров. | ***Уметь:***бегать до 1400 метров | Текущий |  |
| Кросс с препятствиями. | 63 | Комплексный | Кросс с препятствиями. | ***Уметь:***бегать с препятствиями | Текущий |  |
| Кросс 1500. | 64 | Комплексный | Кросс 1500. | ***Уметь:***бегать кросс 1500 метров | Текущий |  |
| Смешанные эстафеты. | 65 | Комплексный | Смешанные эстафеты. |  | Текущий |  |
| Кросс 1500 метров с препятствиями. | 66 | Комплексный | Кросс 1500 метров с препятствиями. | ***Уметь:***бегать кросс 1500 метров | Текущий |  |
| Бег по пересеченной местности 2 км. | 67 | Комплексный | Бег по пересеченной местности 2 км. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 2 км)* | Текущий |  |
| Зимние эстафеты. | 68 | Комплексный | Зимние эстафеты. |  | Текущий |  |

 |

|  |
| --- |
| **Волейбол (5 ч)** |
| Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар  | 69 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. |  |  |
| .Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах Игра по упрощённым правилам. | 70 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах Эстафета. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар Игра по упрощённым правилам. | 71 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар Игра по упрощённым правилам. | 72 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками Игра по упрощённым правилам. | 73 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение *( 6 - 0 )* Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах |  |  |

|  |
| --- |
| **Баскетбол (5 ч)** |
| Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача одной рукой от плеча в движении. Игра *(2 x 2, 3 X 3).* Терминология б/б. | 74 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача одной рукой от плеча в движении. Игра *(2 x 2, 3 X 3).* Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Терминология б/б. | 75 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра *(2 x 2, 3 X 3).* Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
|  Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. | 76 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра *(2 X 2, 3 X3).* Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в парах. . Игра *(2 X 2, 3 X 3).* | 77 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2 X 2, 3 X 3).* Развитие координационных способностей.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра *(2 X 2, 3 X 3).* | 78 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2 X 2, 3 X 3).* Развитие координационных способностей.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча |  |  |
| **Волейбол (5 ч)** |
| Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар Игра по упрощённым правилам. | 79 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | 80 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар Игра по упрощённым правилам. | 81 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Приём мяча двумя руками снизу в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |
| Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | 82 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах в зоне и через зону. Приём мяча двумя руками снизу в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Оценка техники нижней прямой подачи. |  |  |
| Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар Игра по упрощённым правилам. | 83 | Совершенствования | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические приёмы. | Текущий |  |  |

|  |
| --- |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий 9( ч) |
| Равномерный бег *(15 мин).*  Бег в гору. Инструктаж по ТБ.  | 84 | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).*  Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий.  | 85 | Совершенствования | Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий.  | 86 | Совершенствования | Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(17мин).* Преодоление препятствий. | 87 | Совершенствования | Равномерный бег *(17мин).* Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(18 мин).* Преодоление препятствий. | 88 | Совершенствования | Равномерный бег *(18 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(18 мин).* Преодоление препятствий. | 89 | Совершенствования | Равномерный бег *(18 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(19 мин).* Преодоление препятствий | 90 | Совершенствования | Равномерный бег *(19 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Равномерный бег *(19 мин).* Преодоление препятствий | 91 | Совершенствования | Равномерный бег *(19 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |
| Бег *(2000 метров).* | 92 | Учётный | Бег *(2000 метров).* Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | М.: 10,30 мин;Д.: 14,00 мин |  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** |
| Бег на средние дистанции(2 ч) |
| Бег в равномерном темпе *(1000 м.).* ОРУ. | 93 | Комбинированный | Бег в равномерном темпе *(1000 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 метров | Текущий |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(1000 м.).* ОРУ. | 94 | Комбинированный | Бег в равномерном темпе *(1000 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 метров (на результат) | Оценка: М «5» -4,20 мин.; «4» - 4,40 мин.; «3» - 5.00 мин; Д.; «5» - 4,50 мин.; «4» - 5,10мин; «3» - 5,30 мин. |  |  |
| Спринтерский бег (3 ч) |
| Высокий старт (до 10 -15 м.), бег с ускорением (50 – 60 м.), бег по дистанции. Линейная эстафета *(передача палочки)*. | 95 | Совершенствования | Высокий старт (до 10 -15 м.), бег с ускорением (50 – 60 м.), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Линейная эстафета *(передача палочки)*. Развитие скоростных возможностей. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60  | Текущий |  |  |
| Высокий старт (до 10 -15 м.). Финиширование. Эстафеты. | 96 | Совершенствования | Высокий старт (до 10 -15 м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м  | Текущий |  |  |
| Бег на результат (60 м). ОРУ. Эстафеты. | 97 | Контрольный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м  | *Бег 60 м: М.: «5» - 10.2 с.; «4» - 10.8 с ;«3» - 11,4 с. ; Д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с.* |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч) |
| Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. | 98 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. |  |  |  |  |
| Прыжок в высотуспособом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча на дальность с 3 – 5 шагов. | 99 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание». *Приземление.* Метание теннисного мяча на дальность | 100 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7 – 9 беговых шагов способом «перешагивание»*. Приземление.* Метание теннисного мяча на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. | Текущий |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность с 3 – 5 шагов. | 101 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7 – 9 беговых шагов способом «перешагивание»*.* Метание теннисного мяча на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. | Текущий |  |  |
| Метание теннисного мяча на дальность с 3 – 5 шагов. | 102 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7 – 9 беговых шагов способом «перешагивание»*.* Метание теннисного мяча на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. | Текущий |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № урокап.п | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7а 7б 7в | 7 |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) |
| Высокий старт*(до 20 – 40 м), Стартовый разгон.* Бег по дистанции *(50 – 60 м).* Инструктаж по ТБ.  | 1 | Вводный | Высокий старт*(до 20 – 40 м), Стартовый разгон.* Бег по дистанции *(50 – 60 м).*Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3X10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | Текущий |  |  | **04.09** |  |
| Высокий старт. Челночный бег *(3X10).* Правила соревнований*.*  | 2 | Совершенствования | Высокий старт*(до 20 – 40 м),* Бег по дистанции *(50 – 60 м).*Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3X10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | Текущий |  |  | **07.09** |  |
| Высокий старт. Бег по дистанции *(50 – 60 м).* Встречные эстафеты. | 3 | Совершенствования | Высокий старт*(до 20 – 40 м).* Бег по дистанции *(50 – 60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3X10).* Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | Текущий |  |  | **08.09** |  |
| Высокий старт. Финиширование. Линейные эстафеты. Челночный бег *(3X10).* | 4 | Совершенствования | Высокий старт *(до 20 – 40 м).* Бег по дистанции *(50 – 60 м).* Финиширование. Линейные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3X10).* Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | Текущий |  |  | **11.09** |  |
| Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 5 | Учётный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | *Бег 60 м:**м, : «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10.2 с.;* *Д.; «5» - 9,8 с.; «4» - 10.4 с.; «3» - 10.9 с.* |  |  | **14.09** |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) |
| Прыжок в длинуспособом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | 6 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий |  |  | **15.09** |  |
| Прыжок в длину-отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3 – 5 шагов на дальность. | 7 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий |  |  | **18.09** |  |
| Прыжок в длину-отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3 – 5 шагов на дальность. | 8 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий |  |  | **21.09** |  |
| Прыжок в длину на результат. | 9 | Учётный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см;Д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см. |  |  | **22.09** |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) |  |  |
| Бег (1500 м). ОРУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 10 | Комбинированный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | ***Уметь:*** бегать 1500 м. | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (1500 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 11 | Комбинированный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | ***Уметь:*** бегать 1500 м. | М.: «5» - 5.00 мин; «4» - 5.30 мин; «3» - 6,00 мин; Д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин. |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч.)** |  |  |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий(9ч) |  |  |
| Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий | 12 | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  | **29.09** |  |
| Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 13 | Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  | **02.10** |  |
| Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 14 | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.  | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  | **05.10** |  |
| Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 15 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  | **06.10** |  |
| Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Понятие об объёме упражнения. | 16 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  | **09.10** |  |
| Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. | 17 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.  | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  | **12.10** |  |
| Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». | 18 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  | **13.10** |  |
| Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 19 | Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Текущий |  |  | **16.10** |  |
| Бег (2000 м). | 20 | Учётный | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* | Без учёта времени. |  |  | **19.10** |  |
| **Баскетбол (7ч)** |  |  |
| Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте. Ведение мяча. Инструктаж по ТБ | 21 | Изучение нового материала | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам;  | Текущий |  |  |  |  |
| Ведение мяча. Остановка прыжком Повороты с мячом. Бросок мяча в движении | 22 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Передвижение игрока. Передача двумя руками от груди. Бросок мяча в движении двумя Ведение мяча руками. | 23 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. | 24 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении. . Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении. . | 25 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. В движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Ведения мяча с разной высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении. | 26 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; | Оценка техники ведения мяча с разной высотой отскока и изменением направления |  |  |  |  |
| Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления. Передачи мяча с отскоком Бросок мяча в движении Правила баскетбола. | 27 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменения направления. Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ГИМНАСТИКА (16 ч)** |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) |
| Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Инструктаж по ТБ. | 28 | Изучение нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!». «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнять строевые приёмы; упражнения в висе. | Текущий |  |  |  |  |
| Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). | 29 | Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!». «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.  | ***Уметь:*** выполнять строевые приёмы; упражнения в висе. | Текущий |  |  |  |  |
| Выполнение команд «Пол-оборота направо!». «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). | 30 | Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!». «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые приёмы; упражнения в висе. | Текущий |  |  |  |  |
| Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе. | 31 | Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!». «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений).* Подтягивания в висе. . Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые приёмы; упражнения в висе. | Текущий |  |  |  |  |
| Подъём переворотом в упор, Подтягивания в висе. Подтягивания в висе. | 32 | Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!». «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений).* Подтягивания в висе. . Подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые приёмы; упражнения в висе. | Текущий |  |  |  |  |
|  Подтягивание в висе (К). Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке | 33 | Учётный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. | ***Уметь:*** выполнять строевые приёмы; упражнения в висе. | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8 – 6 – 3 р.; Д.: 19 – 15 – 8 р.  |  |  |  |  |
| Опорный прыжок (6 ч) |  |  | 28 |
| Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Эстафеты. | 34 | Изучение нового материала | Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок  | Текущий |  |  |  |  |
| Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ | 35 | Совершенствования | Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |  |
| Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Эстафеты | 36 | Совершенствования | Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |  |
|  Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ | 37 | Совершенствования | Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |  |
| Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ (К) | 38 | Совершенствования | Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (м.). Прыжок способом «Ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ |  |  |  |  |
| Выполнение опорного прыжка(К). | 39 | Учётный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка. |  |  |  |  |
| Акробатика. Лазание (4 ч) |  |  |
| Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. | 40 | Изучение нового материала | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий |  |  | **11.12** |  |
| Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. | 41 | Совершенствования | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий |  |  | **14.12** |  |
| Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма | 42 | Комплексный | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий |  |  | **15.12** |  |
| Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. | 43 | Учётный | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6 м, 5 м, 3 м.). |  |  | **18.12** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Волейбол (5 ч)** |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Инструктаж по ТБ. | 44 | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам;  | Текущий |  |  |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | 45 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | 46 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий.. |  |  |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | 47 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку |  |  |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | 48 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. В парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зимний кросс (20 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Бег 6 минут | 49 | Комплексный | Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Бег 6 минут | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 6 мин)* | Текущий |
| Способы передвижения по твердому и мягкому грунту | 50 | Комплексный | Способы передвижения по твердому и мягкому грунту | ***Уметь:***бегать по твердому и мягкому грунту | Текущий |
| Способы передвижения по скользкому грунту, глубокому снегу | 51 | Комплексный | Способы передвижения по скользкому грунту, глубокому снегу | ***Уметь:***бегать по скользкому грунту и глубокому снегу | Текущий |
| Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.  | 52 | Комплексный | Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 10 мин)* | Текущий |
| Бег в гору, с горы. | 53 | Комплексный | Бег в гору, с горы. | ***Уметь:***бегать в гору, с горы | Текущий |
| Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости. | 54 | Комплексный | Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 12 мин)* | Текущий |
| Преодоление горизонтальных препятствий. | 55 | Комплексный | Преодоление горизонтальных препятствий. | ***Уметь:***преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий |
| Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. | 56 | Комплексный | Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 15 мин)* | Текущий |
| Преодоление вертикальных препятствий. | 57 | Комплексный | Преодоление вертикальных препятствий. | ***Уметь:***преодолевать вертикальные препятствия  | Текущий |
| Бег «змейкой». | 58 | Комплексный | Бег «змейкой». | ***Уметь:***бегать «змейкой» | Текущий |
| Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости. | 59 | Комплексный | Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 17 мин)* | Текущий |
| Полоса препятствий. | 60 | Комплексный | Полоса препятствий. | ***Уметь:***преодолевать полосу препятствий | Текущий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Смешанное передвижение до 1000 метров. | 61 | Комплексный | Смешанное передвижение до 1000 метров. | ***Уметь:***бегать до 1000 метров | Текущий |  |  | 12.02 |
| Переменный бег до 1400 метров. | 62 | Комплексный | Переменный бег до 1400 метров. | ***Уметь:***бегать до 1400 метров | Текущий |  |  |  |
| Кросс с препятствиями. | 63 | Комплексный | Кросс с препятствиями. | ***Уметь:***бегать с препятствиями | Текущий |  |  |  |
| Кросс 1500. | 64 | Комплексный | Кросс 1500. | ***Уметь:***бегать кросс 1500 метров | Текущий |  |  |  |
| Смешанные эстафеты. | 65 | Комплексный | Смешанные эстафеты. |  | Текущий |  |  |  |
| Кросс 1500 метров с препятствиями. | 66 | Комплексный | Кросс 1500 метров с препятствиями. | ***Уметь:***бегать кросс 1500 метров | Текущий |  |  |  |
| Бег по пересеченной местности 2 км. | 67 | Комплексный | Бег по пересеченной местности 2 км. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 2 км)* | Текущий |  |  |  |
| Зимние эстафеты. | 68 | Комплексный | Зимние эстафеты. |  | Текущий |  |  |  |

 |

|  |
| --- |
| **Волейбол (5 ч)** |
| Передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | 69 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | 70 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | 71 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | 72 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку |  |  |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар | 73 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Баскетбол (5 ч)** |
| Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления. Передачи мяча с отскоком Бросок мяча в движении Правила баскетбола. | 74 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменения направления. Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Передачи мяча различным способом в движении. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв | 75 | Изучение нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 X 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Передачи мяча различным способом в движении. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв | 76 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 X 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Передачи мяча различным способом в движении. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра | 77 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 X 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Передачи мяча различным способом в движении. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра | 78 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 X 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ВОЛЕЙБОЛ (5 ч)** |
| Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | 79 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку |  |  |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар | 80 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов *(приём- передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам | 81 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(приём- передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
|  Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар Игра по упрощённым правилам | 82 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(приём- передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам | 83 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(приём- передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий 9( ч) |
| Бег *(15 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Понятие о темпе упражнения. | 84 | Комбинированный | Бег *(15 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |  |
| Бег *(17 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. | 85 | Совершенствования | Бег *(17 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |  |
| Бег *(17 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. | 86 | Совершенствования | Бег *(17 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |  |
| Бег *(18 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. | 87 | Совершенствования | Бег *(18 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег *(18 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий | 88 | Совершенствования | Бег *(18 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег *(18 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 89 | Совершенствования | Бег *(18 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег *(19 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 90 | Совершенствования | Бег *(19 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег *(20 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. | 91 | Совершенствования | Бег *(20 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (2000 м) Развитие выносливости. | 92 | Учётный | Бег (2000 м) Развитие выносливости. Спортивные игры. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учёта времени |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) |  |  |
| Бег *(1000 м.).* ОРУ. . Специальные беговые | 93 | Комбинированный | Бег *(1000 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 метров | Текущий |  |  |  |  |
| Бег *(1000 м.). (К)*ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 94 | Комбинированный | Бег *(1000 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 метров (на результат) | Оценить по времени: М.: «5» - 4,10 мин; «4» - 4,30 мин.; «3» - 4,50 мин. ; Д. ; «5» - 4,30 мин; «4» - 4,50 мин; «3» - 5,10 мин. |  |  |  |  |
| Спринтерский бег (3 ч) |
| Высокий старт (до 20 -40 м.). Бег по дистанции *(50 – 60м.).*Финиширование. Инструктаж по ТБ. | 95 | Комбинированный. | Высокий старт (до 20 -40 м.). Бег по дистанции *(50 – 60м.).* Финиширование. Эстафеты Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 X 10). Развитие* скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60  | Текущий |  |  |  |  |
| Высокий старт. Бег по дистанции *(50 – 60м.).* Финиширование. Челночный бег *(3 X 10)* | 96 | Совершенствования | Высокий старт (до 20 -40 м.). Бег по дистанции *(50 – 60м.).* Финиширование. Эстафеты Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 X 10). Развитие* скоростных качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м  | Текущий |  |  |  |  |
| Бег на результат (60 м) (К)..Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 97 | Учётный | Бег на результат (60 м). . Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м  | *Бег 60 м: М.: «5» - 9.5 с.; «4» - 9.8 с ; «3» - 10.2 с. ; Д.: «5» - 9.8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10.9 с.* |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч) |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов. Правила соревнований. | 98 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность с разбега. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов. Правила соревнований | 99 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность с разбега. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов. Правила соревнований | 100 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность с разбега. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов. Правила соревнований | 101 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность с разбега. | Оценка техники прыжка в высоту. |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов. (К) | 102 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание»*.* Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3 – 5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность с разбега. | Метание мяча на дальность: М.: «5» - 35 м.; «4» - 30 м.; «3» - 28 м.;Д. : «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м. |  |  |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № урокап.п | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 7 |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** |
|  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч) |
| Низкий старт *( 30 – 40 ),* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ | 1 | Вводный | Низкий старт *( 30 – 40 ),* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | Текущий |  |  |  |  |
| Низкий старт *( 30 – 40 ),* Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Эстафетный бег.  | 2 | Совершенствования | Низкий старт *( 30 – 40 ),* Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | Текущий |  |  |  |  |
| Низкий старт *( 30 – 40 )*. Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 3 | Совершенствования | Низкий старт *( 30 – 40 )*. Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | Текущий |  |  |  |  |
| Низкий старт *( 30 – 40 )*. Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета)* | 4 | Совершенствования | Низкий старт *( 30 – 40 )*. Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | Текущий |  |  |  |  |
| Низкий старт *( 30 – 40 )*. Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. | 5 | Совершенствования | Низкий старт *( 30 – 40 )*. Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег на результат (*60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  | Учётный | Бег на результат (*60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | *Бег 60 м:**м, : «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.;* *Д.; «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,00 с.* |  |  |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) |  |  |
| Прыжок в длину. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов | 6 | Комбинированный | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.  | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метать на дальность мяч. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок в длину. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность | 7 | Комбинированный | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метать на дальность мяч. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок в длину. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность | 8 | Комбинированный | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метать на дальность мяч. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | 9 | Учётный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метать на дальность мяч. | Оценка прыжка в длину:М.: 400, 380, 360 см;Д.: 370, 340, 320 см. |  |  |  |  |
|  | Бег на средние дистанции (2 ч) |
| Бег (*15 00 м – Д., 2000 м – М.)*. ОРУ. | 10 | Комбинированный | Бег (*15 00 м – Д., 2000 м – М.)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.  | ***Уметь:*** пробегать среднюю беговую дистанцию *1500 (2000) м.* | Текущий |  |  |  |  |  |
| Бег (*15 00 м – Д., 2000 м – М.) (К)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 11 | Комбинированный | Бег (*15 00 м – Д., 2000 м – М.)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». правила соревнований. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** пробегать среднюю беговую дистанцию *1500 (2000) м.* | М.: «5» - 9.00 мин; «4» - 9.30 мин; «3» - 10,00 мин; Д.: «5» - 7,30 мин; «4» -8,00 мин; «3» - 8,30 мин. |  |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч.)** |  |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий(9ч) |  |
| Бег (*15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 12 | Комбинированный | Бег (*15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (*15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 13 | Совершенствования | Бег (*15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (*16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 14 | Совершенствования | Бег (*16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (*17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий,ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 15 | Совершенствования | Бег (*17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (*17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий,. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 16 | Совершенствования | Бег (*17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (*18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. | 17 | Совершенствования | Бег (*18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (*18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. | 18 | Совершенствования | Бег (*18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (*18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. | 19 | Совершенствования | Бег (*18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег (3000 м) (К). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 20 | Учётный | Бег (3000 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе ( *20 мин)* | М.: 16,00 мин; Д.: 19,00 мин. |  |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ (7 ч)** |  |  |
| Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча Бросок двумя руками от головы с места. Инструктаж по ТБ. | 21 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Ведение мяча Передачи мяча двумя руками от груди на месте Бросок двумя руками от головы с места. | 22 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических возможностей и их влияние на физическое развитие. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Ведение мяча Передачи мяча двумя руками от груди на месте Бросок двумя руками от головы с места. | 23 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам  | 24 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Ведение мяча Передачи мяча двумя руками от груди на месте Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита | 25 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
|  Ведение мяча Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением | 26 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Личная защита. Учебная игра | 27 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ГИМНАСТИКА (16 ч)** |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) |
| ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор. Подтягивание в висе. Инструктаж по ТБ. | 28 | Изучение нового материала | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Текущий |  |  |  |  |
| Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.); махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. | 29 | Совершенствования | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.); махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Текущий |  |  |  |  |
| Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.); махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.).  | 30 | Совершенствования | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.); махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.).  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Текущий |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 31 |  | Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |  |  |  |  |  |  |
| Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.); махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 32 | Совершенствования | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.); махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Текущий |  |  |  |  |
| Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 33 | Совершенствования | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Текущий |  |  |  |  |
| Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивание в висе (К). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | 34 | Учётный | Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Оценка Подтягивания в висе: М.: 9 – 7 – 5 р.; Д. 6 17 – 15 – 8 р. |  |  |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) |  |  |
| Строевые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.). Эстафеты. | 35 | Изучение нового материала | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.). Прикладное значение гимнастики. | 36 | Совершенствования | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий |  |  |  |  |
| Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.). | 37 | Совершенствования | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.). ОРУ в движении. | 38 | Совершенствования | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.) –(К). Эстафеты. | 39 | Совершенствования | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Прыжок способом «согнув ноги (м.). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | ТекущийОценка техники выполнения опорного прыжка  |  |  |  |  |
| Акробатика. Лазание (4 ч) |  |  |  |
| Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.) . Эстафеты. | 40 | Изучение нового материала | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 (д.). Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий |  |  |  |  |
| Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два - три приёма. | 41 | Комплексный | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два - три приёма. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий |  |  |  |  |
| Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два - три приёма. | 42 | Комплексный | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два - три приёма. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий |  |  |  |  |
| Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене Лазание по канату в два - три приёма | 43 | Комплексный | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два - три приёма. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий |  |  |  |  |
| Волейбол (5 ч) |  |  |
| Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи | 44 | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи | 45 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 46 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий. |  |  |  |  |
| Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 47 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 48 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| ЗИМНИЙ КРОСС (20 ч) |  |  |
| Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Равномерный бег. | 49 | Изучение нового материала | Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Равномерный бег. |  |  |  |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 6 минут. | 50 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 6 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 6 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Способы передвижения по твердому и мягкому грунту. | 51 | Изучение нового материала | Способы передвижения по твердому и мягкому грунту. | ***Уметь:***бегать по твердому и мягкому грунту | Текущий |  |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 10 минут. | 52 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 10 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 10 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Способы передвижения по скользкому грунту. | 53 | Изучение нового материала | Способы передвижения по скользкому грунту. | ***Уметь:***бегать по скользкому грунту и глубокому снегу | Текущий |  |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 12 минут. | 54 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 12 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 12 мин)* |  |  |  |  |  |
| Бег в гору, с горы. | 55 | Изучение нового материала | Бег в гору, с горы. | ***Уметь:***бегать с горы, в гору | Текущий |  |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 15 минут. | 56 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 15 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 15 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег. | 57 | Изучение нового материала | Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег. | ***Уметь:***преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий |  |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 17 минут. | 58 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 17 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 17 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Преодоление вертикальных препятствий. Равномерный бег. | 59 | Изучение нового материала | Преодоление вертикальных препятствий. Равномерный бег. | ***Уметь:***преодолевать вертикальные препятствия | Текущий |  |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 20 минут. | 60 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 20 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег до 1300 метров. | 61 | Совершенствования | Равномерный бег до 1300 метров. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 1300 метров)* | Текущий |  |  |  |  |
| Смешанное передвижение до 1800 метров. | 62 | Совершенствования | Смешанное передвижение до 1800 метров. | ***Уметь:***бегать до 1800 метров | Текущий |  |  |  |  |
| Бег «змейкой». Переменный бег до 2000 метров. | 63 | Совершенствования | Бег «змейкой». Переменный бег до 2000 метров. | ***Уметь:***бегать «змейкой» | Текущий |  |  |  |  |
| Полоса препятствий. | 64 | Изучение нового материала | Полоса препятствий. | ***Уметь:***преодолевать полосу препятствий | Текущий |  |  |  |  |
| Переменный бег до 2500 метров. | 65 | Совершенствования | Переменный бег до 2500 метров. | ***Уметь:***бегать до 2500 метров | Текущий |  |  |  |  |
| Бег «змейкой» до 3000 метров. | 66 | Совершенствования | Бег «змейкой» до 3000 метров. | ***Уметь:***бегать «змейкой» до 3000 метров |  |  |  |  |  |
| Кросс 3800 метров с преодолением препятствий. | 67 | Совершенствования | Кросс 3800 метров с преодолением препятствий. | ***Уметь:***бегать до 3800 метров с препятствиями | Текущий |  |  |  |  |
| Бег 4000 метров на результат. | 68 | Совершенствования | Бег 4000 метров на результат. |  | Текущий |  |  |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ (5 ч)** |  |  |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. | 69 | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Оценка техники передач мяча над собой |  |  |  |  |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар Игра по упрощённым правилам | 70 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар Игра по упрощённым правилам | 71 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар Игра по упрощённым правилам | 72 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. | 73 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ (5 ч)** |  |  |
| Личная защита. Учебная игра. Бросок двумя руками от головы Личная защита. Учебная игра. | 74 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра . Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Ведение мяча Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. | 75 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра | 76 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра | 77 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра | 78 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ВОЛЕЙБОЛ (5 ч)** |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар п | 79 | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Оценка техники передачи мяча в парах после перемещения. |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам  | 80 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам  | 81 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам  | 82 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам  | 83 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий 9(ч) |
| Равномерный бег *(15 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. . Инструктаж по ТБ. | 84 | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Равномерный бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 85 | Совершенствования | Равномерный бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Равномерный бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ | 86 | Совершенствования | Равномерный бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Равномерный бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ | 87 | Совершенствования | Равномерный бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Равномерный бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 88 | Совершенствования | Равномерный бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Равномерный бег *(19 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 89 | Совершенствования | Равномерный бег *(19 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Равномерный бег *(19 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 90 | Совершенствования | Равномерный бег *(19 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Равномерный бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий | 91 | Совершенствования | Равномерный бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег *(3000 метров)(К).* | 92 | Учётный | Бег *(3000 метров).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(20 мин)* | М.: 16,00 мин;Д.: 19,00 мин |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** |  |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) |  |  |  |
| Высокий старт Стартовый разгон.). Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* | 93 | Комбинированный | Высокий старт (30 – 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта. | Текущий |  |  |  |  |
| Высокий старт Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег *(круговая эстафета).* | 94 | Комбинированный | Высокий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта. | Текущий |  |  |  |  |
| Высокий старт Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег *(круговая эстафета).* | 95 | Комбинированный | Высокий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта. | Текущий |  |  |  |  |
| Высокий старт Финиширование. Эстафетный бег*.* | 96 | Комбинированный | Высокий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Финиширование. Эстафетный бег*.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта. | Текущий |  |  |  |  |
| Высокий старт Финиширование. Эстафетный бег*.* | 97 | Комбинированный | Высокий старт (30 – 40 м.). Бег по дистанции (70 – 80 м.). Финиширование. Эстафетный бег*.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта. | Текущий |  |  |  |  |
| Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. | 98 | Учётный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта. | *Бег 60 м: М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с ; «3» - 9,8 с. ; Д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,0 с.* |  |  |  |  |
|  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч) |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча на дальность | 99 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов разбега; метать мяч на дальность. | Текущий |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча на дальность | 100 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. Метание теннисного мяча *(150 г.)* на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов разбега; метать мяч на дальность. | *Оценка метания мяча на дальность:**М. 40 – 35 – 31 м.;**Д.: 35 – 30 – 28 м.* |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча на дальность | 101 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. Метание теннисного мяча *(150 г.)* на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов разбега; метать мяч на дальность. |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча на дальность | 102 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. Метание теннисного мяча *(150 г.)* на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов разбега; метать мяч на дальность. |  |  |  |  |

 **9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № урокап.п | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) |
| Высокий старт *(до 30 м), Стартовый разгон.* Бег по дистанции *(70 – 80 м).* Инструктаж по ТБ.  | 1 | Вводный | Высокий старт *(до 30 м), Стартовый разгон.* Бег по дистанции *(70 – 80 м). Эстафетный бег*. Специальные беговые упражнения; Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | Текущий |  |  |  |
| Высокий старт *(до – 30 м).* Эстафеты линейные Измерение результатов. | 2 | Совершенствования | Высокий старт *(до – 30 м).* Бег по дистанции *(70 -80 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств Измерение результатов. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | Текущий |  |  |  |
| Высокий старт *(до – 30 м).* Бег по дистанции *(70 -80 м).* Эстафеты линейные | 3 | Совершенствования | Высокий старт *(до – 30 м).* Бег по дистанции *(70 -80 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств Измерение результатов. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | Текущий |  |  |  |
| Высокий старт *(до – 30 м). Финишированием).* Эстафетный бег. | 4 | Совершенствования | Высокий старт *(до – 30 м). Финишированием).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | Текущий |  |  |  |
| Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | 5 | Учётный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м)* | *Бег 60 м:**м, : «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.; «3» - 9,1 с.;* *Д.; «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.* |  |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3 ч) |
| Прыжок в длину(Отталкивание.) Метание мяча на дальность с места. | 6 | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и разбега. | Текущий |  |  |  |
| Прыжок в длину (Приземление.) Метание мяча на дальность с разбега. | 7 | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и разбега. | Текущий |  |  |  |
| Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. | 8 | Учётный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и разбега. | М. : 420 – 400 – 380 см;Д.: 380 – 360 – 340 см. Оценка техники метания мяча |  |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч.) |
| Бег *(2000 м – 1500 м – д. ).* Развитие выносливости. | 9 | Комплексный | Бег *(2000 м – 1500 м – д. ).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м. | Текущий |  |  |  |
| Бег *(2000 м – 1500 м – д. ).* Развитие выносливости | 10 | Комплексный | Бег *(2000 м – 1500 м – д. ).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м. | М.: «5» - 8.30 мин; «4» - 9.00 мин; «3» - 9.20 мин; Д.: «5» - 7,30 мин; «4» - 8.30 мин; «3» - 9.00 мин. |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч.)** |  |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (10 ч) |  |
| Равномерный бег (*12 мин)*. Развитие выносливости. | 11 | Комплексный | Равномерный бег (*12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Равномерный бег (*12 мин).* Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий | 12 | Совершенствования | Равномерный бег (*12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Равномерный бег (*12 мин).* Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий | 13 | Совершенствования | Равномерный бег (*12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Преодоление препятствий. | 14 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Преодоление препятствий. | 15 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Преодоление препятствий. | 16 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Преодоление препятствий. | 17 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Преодоление препятствий. | 18 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Преодоление вертикальных препятствий. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Преодоление препятствий. | 19 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Преодоление вертикальных препятствий. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | Текущий |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Преодоление препятствий. | 20 | Учётный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Преодоление препятствий. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин)* | М.: 16.00 -17.00 – 18.00 мин; Д.: 10.30 – 11.30 – 12.30 мин. |  |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ (7 ч)** |  |
| Сочетание приёмов передач, ведения и бросков Бросок в прыжке Правила ТБ. | 21 | Изучение нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок в прыжке | 22 | Изучение нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Сочетание приёмов передач, ведения и бросков Бросок в прыжке | 23 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Сочетание приёмов передач, ведения и бросков Бросок в прыжке Учебная игра. | 24 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок в прыжке Штрафной бросок. | 25 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *( 2X2)*. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Сочетание приёмов передач, ведения и бросков Штрафной бросок. Учебная игра. | 26 | Совершенствования | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *( 3X3)*. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Сочетание приёмов передач, ведения и бросков Штрафной бросок. Учебная игра. | 27 | Совершенствования | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ГИМНАСТИКА (16 ч)** |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) |
| Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.). Инструктаж по ТБ. | 28 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе. Подъём переворотом: силой (м.), махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | 29 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе. Подъём переворотом: силой (м.), махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | 30 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе. Подъём переворотом: силой (м.), махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | 31 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |  |  |
| Подъём переворотом: силой (м), махом (д.)-(К). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | 32 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъёма переворотом.  |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе(К). Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 33 | Учётный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Подтягивания в висе:М.:»5» - 10 р.; «4» - 8 р.; «3» - 6 р.;Д.: «5» - 16 р.; «4» - 12 р.; «3» - 8 р. |  |  |  |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазание (4 ч) |  |  |
| Перестроение из колонны по одному по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | 34 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок; строевые упражнения; лазать по канату в два приёма. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приёма | 35 | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок; строевые упражнения; лазать по канату в два приёма. | Текущий |  |  |  |  |
| Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приёма | 36 | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручем. Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок; строевые упражнения; лазать по канату в два приёма. | Текущий |  |  |  |  |
| Перестроения. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приёма(к). | 37 | Учётный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручем. Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок; строевые упражнения; лазать по канату в два приёма. | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6м – 12 с (м) |  |  |  |
| Акробатика. (6 ч) |  |
| Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). | 38 | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов.  | Текущий |  |  |  |  |
| Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). | 39 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов. | Текущий |  |  |  |  |
| Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). | 40 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов. | Текущий |  |  |  |
| Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). | 41 | Комплексный | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов. | Текущий |  |  |  |
| Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). | 42 | Комплексный | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов. | Текущий |  |  |  |
| Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). | 43 | Учётный | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов. | Оценка техники выполнения акробатических элементов. |  |  |  |

|  |
| --- |
| Волейбол (5 ч) |
| Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча двумя руками. Нападающий ударНижняя прямая подача.  | 44 | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча двумя сверху в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Передачи мяча двумя сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача | 45 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча двумя сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Нижняя прямая подачаПередачи мяча двумя сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.  | 46 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча двумя сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Оценка техники передачи двумя руками в прыжке в парах. |  |  |  |
| Передачи мяча двумя сверху Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 47 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча двумя сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра | 48 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча двумя сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |

|  |
| --- |
| ЗИМНИЙ КРОСС (20 ч) |
| Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Равномерный бег. | 49 | Изучение нового материала | Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Равномерный бег. |  |  |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 6 минут. | 50 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 6 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 6 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Способы передвижения по твердому и мягкому грунту. | 51 | Изучение нового материала | Способы передвижения по твердому и мягкому грунту. | ***Уметь:***бегать по твердому и мягкому грунту | Текущий |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 10 минут. | 52 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 10 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 10 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Способы передвижения по скользкому грунту. | 53 | Изучение нового материала | Способы передвижения по скользкому грунту. | ***Уметь:***бегать по скользкому грунту и глубокому снегу | Текущий |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 12 минут. | 54 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 12 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 12 мин)* |  |  |  |  |
| Бег в гору, с горы. | 55 | Изучение нового материала | Бег в гору, с горы. | ***Уметь:***бегать с горы, в гору | Текущий |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 15 минут. | 56 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 15 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 15 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег. | 57 | Изучение нового материала | Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег. | ***Уметь:***преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 17 минут. | 58 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 17 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 17 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Преодоление вертикальных препятствий. Равномерный бег. | 59 | Изучение нового материала | Преодоление вертикальных препятствий. Равномерный бег. | ***Уметь:***преодолевать вертикальные препятствия | Текущий |  |  |  |
| ОФП. Равномерный бег 20 минут. | 60 | Комплексный | ОФП. Равномерный бег 20 минут. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 20 мин)* |  |  |  |  |
| Равномерный бег до 1300 метров. | 61 | Совершенствования | Равномерный бег до 1300 метров. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 1300 метров)* | Текущий |  |  |  |
| Смешанное передвижение до 1800 метров. | 62 | Совершенствования | Смешанное передвижение до 1800 метров. | ***Уметь:***бегать до 1800 метров | Текущий |  |  |  |
| Бег «змейкой». Переменный бег до 2000 метров. | 63 | Совершенствования | Бег «змейкой». Переменный бег до 2000 метров. | ***Уметь:***бегать «змейкой» | Текущий |  |  |  |
| Полоса препятствий. | 64 | Изучение нового материала | Полоса препятствий. | ***Уметь:***преодолевать полосу препятствий | Текущий |  |  |  |
| Переменный бег до 2500 метров. | 65 | Совершенствования | Переменный бег до 2500 метров. | ***Уметь:***бегать до 2500 метров | Текущий |  |  |  |
| Бег «змейкой» до 3000 метров. | 66 | Совершенствования | Бег «змейкой» до 3000 метров. | ***Уметь:***бегать «змейкой» до 3000 метров |  |  |  |  |
| Кросс 3800 метров с преодолением препятствий. | 67 | Совершенствования | Кросс 3800 метров с преодолением препятствий. | ***Уметь:***бегать до 3800 метров с препятствиями | Текущий |  |  |  |
| Бег 4000 метров на результат. | 68 | Совершенствования | Бег 4000 метров на результат. |  | Текущий |  |  |  |

|  |
| --- |
| ВОЛЕЙБОЛ (5 ч) |
| Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра | 69 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча двумя сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра | 70 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. |  |  |  |
| Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра | 71 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах |  |  |  |
| Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра | 72 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
|  Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. | 73 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча  сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| БАСКЕТБОЛ (5 ч) |  |
| Сочетание приёмов передач, ведения и бросков Штрафной бросок. Учебная игра. | 74 | Совершенствования | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Оценка техники штрафного броска. |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *( 2X2)*. Учебная игра | 75 | Совершенствования | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *( 2X2)*. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 76 | Совершенствования | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *( 2X2)*. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 77 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *( 3X3)*. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в прыжке |  |  |  |
| Личная защита в игровых взаимодействиях *( 4X4)*. Учебная игра. | 78 | Совершенствования | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *( 4X4)*. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |

|  |
| --- |
| ВОЛЕЙБОЛ (5 ч) |
| Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. | 79 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. | 80 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Оценка техники нижней прямой подачи |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. | 81 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Оценка техники нижней прямой подачи |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. | 82 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. | 83 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий 8( ч) |
| Бег в равномерном темпе *(15 мин).*  Бег в гору. . Инструктаж по ТБ. | 84 | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).*  Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(16 мин).*  Развитие выносливости. | 85 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).*  Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(16 мин).*  Развитие выносливости. | 86 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).*  Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(17 мин).*  Развитие выносливости. | 87 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(17 мин).*  Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(18 мин).*  Развитие выносливости. | 88 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).*  Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(18 мин).*  Развитие выносливости. | 89 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).*  Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе *(19 мин).* Развитие выносливости. | 90 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(19 мин).*  Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  |  |  |
| Бег на результат (*3000 м – М. 2000 метров - Д).* Развитие выносливости. | 91 | Учётный | Бег на результат (*3000 м – М. 2000 метров - Д).* Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | М.: 16.00 – 17.00 – 18.00 мин;Д.: 10.30 – 11.30 – 12.30 мин. |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** |
| Бег на средние дистанции (3 ч) |
| Бег *(2000 м – М. и 1500 м – Д.)****.*** Развитие выносливости. | 92 | Комплексный | Бег *(2000 м – М. и 1500 м – Д.)****.*** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанции 2000 м. | Текущий |  |  |  |
| Бег *(2000 м – М. и 1500 м – Д.)****.*** Развитие выносливости. | 93 | Комплексный | Бег *(2000 м – М. и 1500 м – Д.)****.*** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Бег *(2000 м – М. и 1500 м – Д.)****.***  | ***Уметь:***  бегать на дистанции 2000 м. | М.: 8.30 – 9.00 – 9.20 мин; |  |  |  |
| Бег *(2000 м – М. и 1500 м – Д.)****.*** ОРУ. Развитие выносливости. | 94 | Комплексный | Бег *(2000 м – М. и 1500 м – Д.)****.*** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:***  бегать на дистанции 2000 м. | Д.: 7.30 – 8.30 – 9.00 мин. |  |  |  |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч.) |  |
| Высокий Стартовыйразгон. Бег по дистанцииЭстафетный бег | 95 | Вводный | Высокий старт с опорой на одну (до 30 м.) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.).Эстафетный бег *(передача палочки)*. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Инструктаж по ТБ, | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 | Текущий |  |  |  |
| Высокий старт с опорой на одну Стартовый разгон. Бег по дистанцииЭстафетный бег *(передача палочки)*. | 96 | Комплексный | Высокий старт с опорой на одну (до 30 м.) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.).Эстафетный бег *(передача палочки)*. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60  | Текущий |  |  |  |
| Высокий старт с опорой на одну. Бег по дистанции Финиширование.Эстафетный бег *(передача палочки)*. | 97 | Комплексный | Высокий старт с опорой на одну (до 30 м.). Финиширование. Бег по дистанции( 70 – 80 м.). Эстафетный бег*.* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Основы обучения двигательным действиям. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м  | Текущий |  |  |  |
| Высокий старт с опорой на одну. Бег по дистанции Финиширование.Эстафетный бег *(передача палочки)*. | 98 | Комплексный | Высокий старт с опорой на одну (до 30 м.). Финиширование. Бег по дистанции( 70 – 80 м.). Эстафетный бег*.* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м  | Текущий |  |  |  |
| Бег на результат (60 м.). Эстафетный бег*.* | 99 | Учётный | Бег на результат (60 м.). Эстафетный бег*.* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 | *Бег 60 м: М.: «5» - 8.6 с.; «4» - 8.9 с ; «3» - 9.1 с. ; Д.: «5» - 9.1 с.; «4» - 9.3 с.; «3» - 9.7 с.* |  |  |  |
|  |
| Прыжок в высоту Отталкивание. Переход через планку. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | 100 | Комплексный | Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега способом «перешагивание». Отталкивание. Переход через планку. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность. | Текущий |  |  |  |
| Прыжок в высоту Отталкивание. Переход через планку. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | 101 | Комплексный | Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега способом «перешагивание». Переход планки. Переход через планку. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность. | Текущий |  |  |  |
| Прыжок в высоту Отталкивание. Переход через планку. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | 102 | Комплексный | Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Переход через планку. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»;метать мяч на дальность.. | Текущий |  |  |  |

**Литература**

1. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева)/ А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003.-68с.
2. Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения предмета «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ А.Н. Каинов, Н.В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.-52с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физическая культура в школе. – 2004. – №1-8
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. просвещение, 2010 , 127с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. М.: физкультура и спорт, 1998. – 496с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / справ.-метод. пособие/ сост. Б.И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»,2003. – 526с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.- 2006.- №6

**9.**Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/ под

 ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- М.: Просвещение, 1998. – 112с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 10,2  |