

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования городского округа Самара
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Школа
№116 имени Героя Советского Союза И.В. Панфилова" городского
округа Самара
МБОУ Школа No 116 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
естественно-научного
цикла

Гущенская Л.В.
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Новиков Д.М.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Школа №116 г.о.
Самара

Виноградов А.Е.
Приказ №180
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Самара 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе «Программы физического воспитания 5 - 9 классов» (авторы доктор педагогических наук В.И.Лях/ М.Просвещение 2014г.)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, максимально создает благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного образования по физической культуре является:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 510 ч (3 ч в неделю).

Для реализации программы используются учебники:

- «Физическая культура 5-7», В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014 г.;
- «Физическая культура 8-9», В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014 г.;

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общего интереса.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действий и поступков) их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движении и передвижениях человека;

- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значение в жизнедеятельности человека;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований и судейства;
- Бережное отношение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- Подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- Планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

«Способы двигательной деятельности»

Выпускник научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематическое наблюдение за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой

основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование».

Выпускник научится:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- Оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая) по ЧСС.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- Выполнять легкоатлетические упражнения;
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- Играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощённым правилам;
- Выполнять передвижения на лыжах.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах : «Лёгкая атлетика», « Спортивные игры », «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Так же в программу входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать динамику нагрузок и обеспечивать приемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результат

педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Для более качественного освоения предметного содержания программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся так же осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (название упражнений, описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока и до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке, и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках идет обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (ЧСС)

**Распределение учебного времени на различные
виды программного материала по физической культуре для учащихся
5-9-х классов
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

| № п/п | Вид программного материала | класс |
|-----------|-------------------------------------|------------------------|
| | | 5-9 |
| 1. | Базовая часть | 78 |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2. | Спортигры (волейбол) | 15 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4. | Лёгкая атлетика | 21 |
| 1.5. | Лыжная (кроссовая) подготовка | 21 |
| 2. | Вариативная часть | 24 |
| 2.1. | Спортигры (баскетбол) | 24 |
| | Итого часов в год: | 102 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,
приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, челночный бег, высокий старт, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, на месте и с продвижением, в длину, спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Техника безопасности на занятиях.

Спортивные игры

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Народные подвижные игры разных народов. Техника безопасности на занятиях.

Гимнастика с основами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Организующие приёмы и команды, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, акробатические комбинации, прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, элементы лазанья, переползания, опорные прыжки.

Техника безопасности на занятиях.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. Техника безопасности на занятиях.

Тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Вид деятельности учащихся |
|------------------------------|---|--|--|
| Легкая атлетика 12 ч. | | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетике и спортивных играх, спринтерский бег. | Как вести себя на уроках ФК, на стадионе и в спортзале. | Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт (20-30 м), стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности. |
| 2 | Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег, эстафетный бег. | Правильно выполнять ОРУ. Знать понятие короткая дистанция. | Старт с опорой на одну руку. (20-30 м). Бег по дистанции (20-40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 3 | Бег 30 м с высокого старта с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. | Правильно приземлятся на две ноги в прыжках в длину. | Бег на результат 30 м с высокого старта с опорой на одну руку. Бег по дистанции (30-40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. |
| 4 | Метание мяча на дальность. Старт с опорой на одну руку. | Как выполнять ОРУ. Знать технику метания мяча. | Бег по дистанции (40-50 м). Финиширование. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Старты с опорой на одну руку. Развитие скоростно-силовых качеств. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 5 | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега и отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств. |
| 6 | Челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча. Комплекс УГГ. П\и «Волк во рву». | Учиться держать дистанцию. Знать правила по метанию теннисного мяча. | Челночный бег 3x10 м. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по метанию мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега (отталкивание, разбег с 7-9м). Эстафеты с передачей палочки. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с передачей палочки. |
| 8 | Прыжки в длину (разбег, приземление). ОРУ типа зарядки. П\и «К своим флажкам». | Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ на месте. Подвижная игра к своим флажкам. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 9 | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнять движения в метании. | Метание теннисного мяча(150 г) с 3-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. |
| 10 | Шестиминутный бег. П\и «Салки». | Уметь бегать в равномерном темпе 6 мин. Правильно дышать. | Бег по дистанции 6 минут. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Подвижная игра «Салки». |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 11 | Равномерный бег до 1 км. | Уметь бегать на выносливость до 1 км. | ОРУ с элементами прыжковых упражнений. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге по пересеченной местности. |
| 12 | Кросс 1500 м. Эстафеты с передачей палочки. | Знать правила и условия проведения игр. | Кросс 1500 м по пересеченной местности. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| Спортивные игры. Баскетбол 15 ч. | | | |
| 13 | Броски и ловля мяча на месте. ТБ на уроках спортивных игр. История баскетбола. | Уметь правильно выполнять упражнения с мячами. | Передвижения игрока. Передача двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Бросок и ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. |
| 14 | Стойка игрока. Передача мяча в парах на месте. | Описывать технику стойки игрока. Выполнять стойку игрока. | Стойка игрока и перемещения в стойке. Передача мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. Основные приемы игры. |
| 15 | Ведение мяча в шаге. Эстафеты с мячами. | Описывать технику ведения мяча. Выполнять ведение мяча. | Ведение мяча на месте и в шаге правой и левой рукой. Передача мяча на месте. Повороты с мячом. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. |
| 16 | Передача мяча от груди. Эстафеты с мячами. | Правильно выполнять передачу мяча от груди. | Ведение мяча на месте и в шаге правой и левой рукой. Передача мяча от груди на месте. Повороты с мячом. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 17 | Упр. со скакалкой. Ведение мяча с изменением направления. | Уметь правильно выполнять ведение мяча. | Ведение мяча в шаге с изменением направления. Передача мяча от груди в шаге. Повороты с мячом. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. |
| 18 | Учебная игра 3х3. ОФП. | Уметь владеть мячом: передача на расстояние, ловля мяча. | Учебная игра 3х3. Общая физическая подготовка по станциям. Ведение мяча в шаге с изменением направления. Передача мяча от груди в шаге. Повороты с мячом. Развитие координационных способностей. |
| 19 | Челночный бег 3х10 м. Броски и ловля с перемещением. | Уметь владеть мячом: ведение в движении, броски и ловля. | Челночный бег 3х10м. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски и ловля с перемещением. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. |
| 20 | Передача мяча после ведения. Игра «Попади в корзину». | Уметь играть в подвижные игры с элементами баскетбола. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча после ведения. Повороты с мячом. Броски и ловля с перемещением. Развитие координационных способностей. |
| 21 | Эстафеты с ведением мяча. Пд «Салки с мячами». | Уметь владеть мячом: ведение в движении и передачи мяча. Играть в подвижные игры с мячом. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча. Бросок мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча. Подвижная игра «Салки с мячами». Развитие координационных способностей. |
| 22 | Штрафной бросок в баскетболе. Учебная игра. | Знать и уметь выполнять штрафной бросок. Знать правила игры. | Передача и броски мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания (1х1, 2х2). ОРУ на месте. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|-------------------------|---|---|---|
| 23 | Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 24 | Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам. | Уметь правильно владеть мячом. Знать правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам. Штрафные броски. Развитие координационных способностей. |
| 25 | Игра «Школа мяча». Подтягивание из виса (м) и из виса лежа (д). | Уметь правильно подтягиваться на перекладине. Знать правила игры. | Подвижная игра «Школа мяча». Сочетание приемов ведения, передачи, броска. КУ- подтягивание из виса (м) из виса лежа (д). Развитие координационных способностей. |
| 26 | Игровые задания 1х1, 2х1. Игра в мини-баскетбол. Штрафной бросок. | Уметь владеть мячом. Знать правила игры в мини-баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игровые задания 1х1. 2х1. Игра в мини-баскетбол. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. |
| 27 | Учебная игра. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Уметь выполнять эстафеты с мячом. Знать правила игры. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении и на месте. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| Гимнастика 21 ч. | | | |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Знать ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения. | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну 2 и 4 дроблением и сведением. Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж-беседа по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики ее виды. |
| 29 | Акробатика. Повтор кувырков и группировок. Игра «светофор». | Уметь выполнять перестроения в колонну по 4. Перекаты в группировке. | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну 2 и 4 дроблением и сведением. ОРУ. Перекаты направо и налево. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие гибкости. |
| 30 | Мост из положения лежа и стоя с помощью. Игра «Фигура». | Уметь выполнять мост. Знать правила игры. | Мост из положения лежа (м) и стоя с помощью (д). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Игра «Фигура». Развитие гибкости. |
| 31 | Перекат назад в стойку на лопатках. Эстафеты с элементами акробатики. | Уметь выполнять акробатические элементы. | Кувырок вперед. Перекат назад в стойку на лопатках. Мост из положения лежа (м) и стоя с помощью (д). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. |
| 32 | Соединение акробатических элементов (2-3). Игра «Удочка». | Уметь выполнять комбинацию по акробатике. Знать правила игры. | Соединение акробатических элементов: два кувырка вперед слитно перекаат назад в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема. ОРУ в движении. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |
| 33 | Акробатика. 2-3 кувырка вперед слитно с поворотом на 180*. Игра «Преодолей скамейку». | Уметь выполнять акробатику. Знать название гимнастических снарядов. | Акробатика: 2-3 кувырка вперед слитно с поворотом на 180*. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема. ОРУ на месте. Эстафеты. Игра «Преодолей скамейку». Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 34 | Комбинация по акробатике. Строевые упражнения в движении. | Уметь перестраивать в движении. Знать комбинацию по акробатике. | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну 2 и 4 дроблением и сведением. Из колонны по 2-4 в колонну по одному разведением и слиянием. Совершенствование элементов акробатики. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 35 | Акробатика (У). Лазание по канату в 2-3 приема. Игра «Ловля обезьян». | Уметь выполнять комбинацию по акробатике. Знать технику лазания по канату. | Акробатика: два кувырка вперед слитно, перекат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя и лежа. Лазание по канату. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 36 | ОРУ с обручем. Лазание по канату в 2 приема. Эстафеты с предметами. | Уметь лазать по канату в 2-3 приема. | Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. ОРУ с обручем. Эстафеты с предметами (обруч, скакалка, мяч). Развитие силовых способностей. |
| 37 | Лазание по канату в два приема на скорость. Эстафеты. | Уметь правильно перестраиваться по отделениям. | Лазание по канату в два приема на скорость. Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в движении. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. Развитие силовых способностей. |
| 38 | Опорный прыжок (вскок, соскок). Лазание по канату. Эстафеты с препятствиями. | Уметь выполнять разбег и отталкивание при опорном прыжке. | Опорный прыжок на гимнастического «козла» в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости. |
| 39 | Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (80-120см). | Уметь выполнять опорный прыжок через «козла» ноги врозь. | Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (80-120см) (м) и прыжок на гимнастического «козла» в упор присев, соскок прогнувшись. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 40 | Лазание по канату (У). Опорный прыжок. Игра «Два лагеря». | Уметь лазать по канату. Выполнять опорный прыжок. | Лазание по канату в 2-3 приема.(У). Прыжки на и через «козла». ОРУ с набивными мячами (д) и гантелями (м). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 41 | Упражнения на гибкость. Эстафеты с элементами акробатики. | Уметь выполнять упражнения с набивными мячами. Знать понятие гибкость. | Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения стоя и сидя). ОРУ с набивными мячами. Эстафеты с элементами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости. |
| 42 | Висы и упоры на низкой перекладине. Игра «Преодолей скамейку». | Уметь выполнять вис согнувшись на перекладине. Знать правила игры. | Вис согнувшись и вис прогнувшись на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и пере лазанием через препятствия. Развитие силовых способностей. |
| 43 | Подъем переворотом махом одной и толчком другой на низкой перекладине. Эстафеты. | Уметь выполнять подъем переворотом. Правильно выполнять кувырки. | Подъем переворотом махом одной и толчком другой на низкой перекладине. ОРУ с обручем. Эстафеты с элементами акробатики.. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 44 | Соскок боком назад с поворотом из упора на перекладине. Гибкость. | Уметь выполнять упр. на перекладине и упр. на гибкость. | Соскок боком назад с поворотом из упора на перекладине. Тест на гибкость (сед на полу, наклон вперед). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 45 | Соединение элементов упр. на перекладине. ОРУ с обручем. | Уметь выполнять комбинацию на перекладине из разученных элементов. | Соединение элементов упражнения на перекладине. Выполнение комплекса ОРУ с обручем(3-4 упражнения). Соединение элементов на Эстафеты. Развитие скоростно-силовых упражнений. |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| 46 | Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий. Игра «Прыгуны и пятнашки». | Уметь правильно преодолевать полосу препятствий. | Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий. Висы и упоры на перекладине. Эстафеты. Игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 47 | Эстафеты с преодолением препятствий. Подъем туловища за 30 сек. | Уметь преодолевать препятствия в колонне. Знать и выполнять подъем туловища. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Подъем туловища за 30 сек. (пресс). Висы и упоры на перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Светофор». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 48 | Эстафеты с элементами гимнастической полосы препятствий. | Уметь и выполнять эстафеты с элементами препятствий. | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание на перекладине. Эстафеты с элементами гимнастической полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Лыжная подготовка 21 ч. | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. | Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж-беседа по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Построение с лыжами. Переноска лыж. История лыжного спорта. |
| 50 | Строевые упражнения с лыжами. Повороты переступанием на лыжах. | Уметь выполнять построения с лыжами. | Построение и переноска лыж и лыжных палок. Повороты переступанием на лыжах. Скользящий шаг. Эстафеты с передачей палок. Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение на лыжах. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. | Построение на лыжах. Техника попеременного двухшажного ход. Одноопорное скольжение без палок. Эстафеты. Равномерное прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости. |
| 52 | Построение с лыжами и на лыжах. Скользящий шаг без палок. | Уметь выполнять строевые упр. с лыжами и на лыжах. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах отрезков до 50 скользящим шагом без палок. Игра «Накаты». Развитие выносливости. |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. | Построение на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение отрезков до 50 м попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости. |
| 54 | Повороты переступанием на месте и в движении. | Уметь выполнять повороты на месте и в движении на лыжах. | Построение с лыжами и на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении. Равномерное прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости. |
| 55 | Передвижение скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. | Построение на лыжах. Техника передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. Повороты переступанием на месте и в движении. Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Развитие выносливости. |
| 56 | Подъем наискось «полуелочкой» и спуски в основной стойке. | Уметь подниматься на склон «полуелочкой». | Техника подъема «полуелочкой». Спуски в основной стойке. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 57 | Подъемы и спуски с горы в основной стойке. Игра «Пройти ворота». | Уметь спускаться со склона в основной стойке. Знать правила игры. | Подъем «полуелочкой». Спуски в основной стойке. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции 2 км. Игра «Пройти ворота». Развитие выносливости. |
| 58 | Контроль попеременного двухшажного хода. Подъемы и спуски со склона. | Уметь выявлять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода. | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (У). Равномерное прохождение дистанции 3 км. Подъемы и спуски со склона. Развитие выносливости. |
| 59 | Одновременный безшажный ход. | Знать технику одновременного безшажного хода. | Построение с лыжами. Техника одновременного безшажного хода. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции 2-3 км. Игра «Бег на одной лыжи». Развитие выносливости. |
| 60 | Строевые упражнения на лыжах. Одновременный безшажный ход. | Уметь выполнять одновременный безшажный ход, построения на лыжах. | Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием. Техника одновременного безшажного хода. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости. |
| 61 | Спуски со склона в высокой стойке. Торможение «плугом». | Уметь выполнять торможение «плугом», спуски в высокой стойке. | Построение на лыжах. Встречные эстафеты на лыжах скользящим шагом без палок. Спуски со склона в высокой стойке. Торможение «плугом». Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 62 | Одновременный безшажный ход. Подъем «лесенкой» на склон и торможение «плугом». | Уметь выполнять одновременный безшажный ход. Уметь поднимать на склон «лесенкой». | Построение на лыжах. Прохождение отрезков одновременным безшажным ходом. Подъем «лесенкой» на склон и торможение «плугом». Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости. |
| 63 | Спуски и торможение «плугом». Прохождение отрезков с максимальной скоростью. | Уметь подниматься и спускаться со склона и выполнять торможение «плугом». | Построения на лыжах. Прохождение отрезков до 500м с максимальной скоростью. Спуски и торможение «плугом». Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие скоростной выносливости. |
| 64 | Лыжная гонка 2 км. Игра «Быстрый лыжник». | Уметь проходить дистанцию 2 км в скоростном темпе. | Лыжная гонка 2км на результат. Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие скоростной выносливости. Спуски в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Быстрый лыжник». |
| 65 | Круговая эстафета до 500 м на лыжах. Спуски и подъемы. | Знать и выполнять правила передачи эстафеты на лыжах. | Построения с лыжами и на лыжах. Круговая эстафета до 500м с передачей палок. Правила соревнований по лыжной эстафете. Спуски и подъемы. Развитие скоростной выносливости. |
| 66 | Лыжная гонка 2-3км. Игра «Пройти ворота». | Уметь проходить дистанцию 2-3 км. Выполнять спуски и подъемы с горки. | Построение с лыжами и на лыжах. Лыжная гонка 2 км(д) и 3км(м). Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие скоростной выносливости. Игра «Пройти ворота» при спуске. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 67 | Встречная эстафета на лыжах. Игра «Гонки с выбыванием». | Уметь выполнять встречные эстафеты на лыжах. Знать правила игры. | Построения на лыжах. Прохождение отрезков одновременным безшажным и попеременным двухшажным ходом во встречных эстафетах. Игра «Гонка с выбыванием».Равномерное прохождение дистанции 2-3 км. Развитие скоростной выносливости. |
| 68 | Круговая эстафета на лыжах без палок. Игра «Гонки с преследованием». | Уметь выполнять круговые эстафеты. Знать правила игры. | Построения с лыжами и на лыжах. Круговая эстафета на лыжах без палок. Развитие скоростной выносливости. Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой». Игра «Гонка с преследованием». |
| 69 | Подвижные игры на лыжах: «пройти ворота», «накаты», «бег на одной лыжи». | Знать правила игры. Знать и выполнять правила катания с горок. | Построение на лыжах. Равномерное прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры на лыжах. Спуски и подъемы с горы. «Пройти ворота», «Накаты», «Бег на одной лыже». |
| Спортивные игры. Баскетбол 9ч. | | | |
| 70 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ОРУ типа зарядки. Упражнения с мячами в парах. | Уметь выполнять ОРУ типа зарядки. Уметь владеть мячом. Броски и ловля в парах. | Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Упражнения с мячами в парах. Передача двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ типа зарядки. Развитие координационных способностей. Инструктаж-беседа по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. |
| 71 | Передача мяча в движении. ОРУ с б\б мячами. | Уметь правильно выполнять ОРУ с мячом. Владеть техникой передачи в движении. | Повороты с мячом. Передача двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ с б\б мячами. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 72 | Ведение мяча «змейкой». Салки с мячом. | Уметь играть в подвижные игры с мячом. Выполнять ведение змейкой. | Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, ведение мяча «змейкой». Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей. |
| 73 | ОРУ со скакалкой. Эстафеты с элементами баскетбола. | Уметь выполнять ОРУ со скакалкой. Знать и выполнять эстафеты с мячами. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении, ведение мяча «змейкой». Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей. |
| 74 | Броски мяча одной и двумя руками в движении. | Уметь правильно выполнять броски одной и двумя руками в движении. | Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Упражнения с мячами в парах. Передача одной и двумя руками в движении различными способами. Развитие координационных способностей. |
| 75 | Вырывание и выбивание мяча. | Уметь выполнять технику индивидуальной защиты. Устранять свои ошибки. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Вырывание и выбивание мяча у противника. Броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра 3х3. Развитие координационных способностей |
| 76 | Ведение мяча с элементами остановок. | Уметь сочетать разные технические приемы. Устранять ошибки. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Вырывание и выбивание мяча у противника. Ведение мяча с элементами остановок. Броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра 3х3. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 77 | Штрафной бросок в баскетболе. Учебная игра по упрощенным правилам. | Знать основы тактики игры в мини-баскетбол. Уметь применять в игре. | Штрафной бросок. Ведение мяча с элементами остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра 5x5 по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |
| 78 | Эстафеты с б\б мячами. Учебная игра в баскетбол. | Уметь сочетать разные технические приемы. Устранять ошибки. | Штрафной бросок. Ведение мяча с элементами остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра 5x5 по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |
| | Спортивные игры. Волейбол 15 ч. | | |
| 79 | Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Игра «Снайпер». | Знать и выполнять правила ТБ. Знать и применять правила игры. | Основная стойка в волейболе. Перемещения в основной стойке. Передача мяча в стойке. Игра «Снайпер». Правила ТБ. История волейбола. ОРУ на месте. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. |
| 80 | Основная стойка в волейболе. Перемещение в стойке волейболиста. | Уметь описывать и демонстрировать технику изученных приемов. | Основная стойка в волейболе. Перемещения в основной стойке. Передача мяча в стойке волейболиста. Передача мяча в стойке. ОРУ в движении. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 81 | Передача мяча в стойке. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом. | Уметь правильно перемещаться в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча в стойке. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. ОРУ в движении. Техника безопасности по волейболу. |
| 82 | Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра в «Пионербол». | Уметь правильно выполнять прием и передачу мяча сверху. Знать правила игры. | Упражнения со скакалкой. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. ОРУ с мячом. Эстафета. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 83 | Прием и передача мяча сверху на месте, после перемещения вперед и над собой. | Уметь правильно выполнять передачу мяча над собой. | Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения вперед и над собой. ОРУ на месте. Эстафета. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 84 | Встречная эстафета с элементами волейбола. Прием и передача мяча сверху на месте над собой. | Уметь правильно выполнять передачу мяча сверху вперед, владеть мячом. | Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча сверху на месте и над собой в волейболе. ОРУ на месте. Встречная эстафета с элементами волейбола. Игра «Летящий мяч». Развитие координационных способностей. |
| 85 | Прием и передача мяча снизу над собой. Игра «Пасовка волейболиста». | Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре. | Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча снизу на месте и над собой в волейболе. ОРУ на месте. Встречная эстафета с элементами волейбола. Игра «Пасовка волейболиста». |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 86 | Прием и передача мяча снизу в парах на месте, над собой в движении. | Уметь выполнять прием и передачу мяча снизу на месте и в движении. | Стойка и перемещение игрока лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча снизу в парах на месте, над собой в движении вперед. ОРУ в движении. Эстафеты. Игра «Летящий мяч». |
| 87 | Прием и передача мяча снизу через сетку. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в мини-волейбол. Выполнять правильно технические действия. | Стойки и перемещения игрока. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. ОРУ на месте. Встречная эстафета с элементами волейбола. Игра в «Пионербол». |
| 88 | Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу над собой. Эстафеты. | Уметь сосредотачиваться перед выполнением задания. | Стойки и передвижения игрока. Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу над собой. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты с элементами волейбола. |
| 89 | ОРУ с набивными мячами. Учебная игра в «пионербол» с элементами волейбола. | Уметь выполнять спец.упр. с набивными мячами. Демонстрировать технику изученных приемов игры. | Стойки и передвижения игрока. Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу над собой. ОРУ с набивными мячами. Учебная игра в «пионербол» с элементами волейбола. |
| 90 | Нижняя прямая подача в волейболе. | Уметь правильно выполнять подачу в волейболе. | Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |

| | | | |
|-----------------------------|--|--|---|
| 91 | Нижняя прямая подача с 3-6м через сетку. Эстафеты с элементами приема и передачи мяча. | Уметь выполнять эстафеты с элементами волейбола. | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача с 3-6 м через сетку. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты с элементами приема и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 92 | Контроль нижней прямой подачи 3-6 м. Учебная игра в мини-волейбол. | Уметь правильно выполнять нижнюю прямую подачу в волейболе. | Нижняя прямая подача с 3-6 м на результат(из 5 п.). Прием и передача мяча над собой в движении вперед. ОРУ в движении. Учебная игра в мини-волейбол. |
| 93 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра «Снайпер». | Уметь описывать и демонстрировать технику изученных приемов. Знать правила игры. | Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Игра «Снайпер». Развитие координационных способностей. |
| Легкая атлетика 9 ч. | | | |
| 94 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Инструктаж по ТБ. | Знать правила ТБ на уроках легкой атлетике. Описывать технику прыжка в высоту. | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по прыжкам в высоту. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 95 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. | Уметь описывать технику прыжка в высоту, исправлять ошибки. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. |
| 96 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» на результат. | Уметь правильно выполнять прыжок в высоту, исправлять ошибки. | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты с передачей палочки. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Устранение ошибок при прыжках в высоту. |
| 97 | Бег на результат 30м. Прыжки в длину с разбега. | Уметь выполнять бег с максимальной скоростью. | Бег (30м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. |
| 98 | Прыжок и в длину с разбега (разбег, отталкивание, приземление). Метание мяча. | Уметь правильно отталкиваться и приземляться при прыжках в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча (150 г). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |
| 99 | Метание малого мяча на точность и в вертикальную цель. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча на заданное расстояние. | Метание теннисного мяча (150 г) с 3-5 шагов на точность и в вертикальную цель. Эстафеты с этапом до 40 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| 100 | Спринтерский бег 60 м. Метание теннисного мяча на дальность. | Уметь выполнять спринтерский бег. Метать мяч на дальность. | Бег (60м) на результат. Метание теннисного мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. |
| 101 | Шестиминутный бег. Игра в мини-футбол и мини-волейбол. | Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин. Знать правила игры в футбол. | Бег 6 мин на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Игра в мини-футбол и в мини-волейбол. Развитие выносливости. |
| 102 | Бег 1500 м. Двигательный режим на летние каникулы. | Уметь бегать в равномерном темпе кроссовые дистанции. Знать и выполнять двигательный режим на каникулах. | Кросс 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила поведения на водоемах и двигательный режим на каникулах. |

Тематическое планирование 6 класс

| № п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Вид деятельности учащихся |
|------------------------------|--|---|--|
| Легкая атлетика 12 ч. | | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетике и спортиграх. Спринтерский бег. | Как вести себя на уроках ФК, на стадионе и в спортзале. | Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт (30-40 м), стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности. |
| 2 | Низкий старт. Спринтерский бег, эстафетный бег. | Правильно выполнять низкий старт. Знать понятие короткая дистанция. | Низкий старт (20-30 м). Бег по дистанции (30-40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. |
| 3 | Бег 30 м с низкого старта. Круговая эстафета. | Правильно бегать спринтерский бег. Уметь выполнять круговую эстафету. | Бег на результат 30 м с низкого старта. Бег по дистанции (30-40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. |
| 4 | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. | Как выполнять ОРУ. Знать технику метания мяча. | Бег по дистанции (40-50 м). Финиширование. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 5 | Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега и отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств. |
| 6 | Прыжки в длину (отталкивание, разбег). Комплекс УГГ. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину. | Прыжки в длину с разбега (отталкивание, разбег). Специальные беговые упражнения. Комплекс УГГ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по метанию мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. |
| 7 | Метание мяча на точность. Эстафеты с передачей палочки. | Учиться держать дистанцию. Знать правила по метанию теннисного мяча. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на точность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с передачей палочки. |
| 8 | Прыжки в длину (разбег, приземление). ОРУ типа зарядки. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов(разбег и приземление). Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 9 | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. | Уметь правильно выполнять движения в метании. | Метание теннисного мяча(150 г) с 3-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. |
| 10 | Шестиминутный бег. Пд «Салки». | Уметь бегать в равномерном темпе 6 мин. Правильно дышать. | Бег по дистанции 6 минут. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Подвижная игра «Салки». |
| 11 | Равномерный бег до 1500 км. | Уметь бегать на выносливость до 1 км. Знать правила игры «Салки». | ОРУ с элементами прыжковых упражнений. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге по пересеченной местности. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 12 | Кросс 2500 м. Эстафеты с передачей палочки. | Знать правила передачи эстафетной палочки. | Кросс 2500 м по пересеченной местности. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| Спортивные игры. Баскетбол 15 ч. | | | |
| 13 | Броски и ловля мяча на месте. ТБ на уроках спортивных игр. История баскетбола. | Уметь правильно выполнять упражнения с мячами. | Передвижения игрока. Передача двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Бросок и ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. |
| 14 | Стойка игрока. Передача мяча в парах в движении. | Описывать технику стойки игрока. Выполнять стойку игрока. | Стойка игрока и перемещения в стойке. Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча на месте. Подвижная игра с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. Основные приемы игры. |
| 15 | Ведение мяча в шаге и бегом. Эстафеты с мячами. | Описывать технику ведения мяча. Выполнять ведение мяча. | Ведение мяча в шаге и бегом правой и левой рукой. Передача мяча в движении. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. |
| 16 | Передача мяча от груди. Эстафеты с мячами. | Правильно выполнять передачу мяча от груди. | Ведение мяча на месте и в шаге правой и левой рукой. Передача мяча от груди на месте. Повороты с мячом. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. |
| 17 | Упр. со скакалкой. Ведение мяча с изменением направления. | Уметь правильно выполнять ведение мяча. | Ведение мяча в шаге и бегом с изменением направления. Передача мяча от груди в шаге. Повороты с мячом. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 18 | Учебная игра 3х3. ОФП. | Уметь владеть мячом: передача на расстояние, ловля мяча. | Учебная игра 3х3. Общая физическая подготовка по станциям. Ведение мяча в шаге с изменением направления. Передача мяча от груди в шаге. Повороты с мячом. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 19 | Челночный бег 3х10 м. Броски и ловля с перемещением. | Уметь владеть мячом: ведение в движении, броски и ловля с перемещением. | Челночный бег 3х10м. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски и ловля с перемещением. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. |
| 20 | Передача мяча после ведения. Броски и ловля с перемещением. | Уметь выполнять броски и ловлю мяча с перемещением. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча после ведения. Повороты с мячом. Броски и ловля с перемещением. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 21 | ОРУ с мячами. Учебная игра «Перестрелка». | Уметь владеть мячом: ведение в движении и передачи мяча. Играть в подвижные игры с мячом. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча. Бросок мяча в движении. ОРУ с мячами. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 22 | Штрафной бросок в баскетболе. Учебная игра. | Знать и уметь выполнять штрафной бросок. Знать технику броска и правила игры. | Передача и броски мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х2). ОРУ на месте. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 23 | Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 24 | Учебная игра 3х3,4х4,5х5 по упрощенным правилам. | Уметь правильно владеть мячом. Знать правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам. Штрафные броски. Развитие координационных способностей. |
| 25 | Игра «Школа мяча». Подтягивание из виса (м) и из виса лежа (д). | Уметь правильно подтягиваться на перекладине. | Подвижная игра «Школа мяча». Сочетание приемов ведения, передачи, броска. КУ- подтягивание из виса (м) из виса лежа (д). Развитие координационных способностей. |
| 26 | Игра в мини-баскетбол. Штрафной бросок. | Уметь владеть мячом. Знать правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игровые задания 1х1. 2х1. Игра в мини-баскетбол. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. |
| 27 | Учебная игра. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Уметь выполнять эстафеты с баскетбольным мячом. Знать правила игры. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении и на месте. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |

| Гимнастика 21 ч. | | | |
|-------------------------|---|---|--|
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Знать ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения. | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну 2 и 4 дроблением и сведением. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж-беседа по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики ее виды. |
| 29 | Акробатика. Повтор кувырков и группировок, стойка на лопатках, мост. | Уметь выполнять перестроения в колонну по 4. Перекаты в группировке, кувырки. | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну 2 и 4 дроблением и сведением. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Перекаты направо и налево. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие гибкости. |
| 30 | Мост из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках без помощи рук. | Уметь выполнять мост, мост стоя с помощью. Знать правила игры. | Мост из положения лежа (м) и стоя с помощью (д). Стойка на лопатках без помощи рук. Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие гибкости. |
| 31 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Эстафеты с кувырками и перекатами. | Уметь выполнять акробатические элементы. | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа (м) и стоя с помощью (д). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. |
| 32 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. | Уметь выполнять комбинацию по акробатике. Знать названия основных снарядов. | Соединение акробатических элементов: кувырок вперед в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат. Мост. Лазание по канату в два приема. ОРУ в движении. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 33 | Акробатика. 2-3 кувырка вперед слитно с поворотом на 180*. Лазание по канату. | Уметь выполнять акробатическое соединение. Лазать по канату. | Акробатика: 2-3 кувырка вперед слитно с поворотом на 180*. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 34 | Комбинация по акробатике. Строевые упражнения в движении. | Уметь перестраивать в движении. Знать комбинацию по акробатике. | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну 2 и 4 дроблением и сведением. Из колонны по 2-4 в колонну по одному разведением и слиянием. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование элементов акробатики. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 35 | Акробатика (У). Лазание по канату в 2-3 приема. | Уметь выполнять комбинацию по акробатике. Знать технику лазания по канату. | Акробатика: два кувырка вперед слитно, кувырок в перед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 36 | ОРУ с обручем. Лазание по канату в 2 приема. Эстафеты с предметами. | Уметь лазать по канату в 2 приема. Выполнять эстафеты с предметами. | Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. ОРУ с обручем. Эстафеты с предметами (обруч, скакалка, мяч). Развитие силовых способностей. |
| 37 | Лазание по канату на скорость. Эстафеты. | Уметь правильно перестраиваться по отделениям. Лазать по канату на скорость. | Лазание по канату в два приема на скорость. Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в движении. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. Развитие силовых способностей. |
| 38 | Опорный прыжок (вскок, соскок). Лазание по канату. Эстафеты с препятствиями. | Уметь выполнять разбег и отталкивание при опорном прыжке. | Опорный прыжок на гимнастического «козла» в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 39 | Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (80-120см). | Уметь выполнять опорный прыжок через «козла» ноги врозь. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (80-120см). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. |
| 40 | Лазание по канату (У). Опорный прыжок. | Уметь лазать по канату. Выполнять опорный прыжок. | Лазание по канату в 2-3 приема (У). Опорный прыжок через «козла». ОРУ с набивными мячами (д) и гантелями (м). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 41 | Упражнения на гибкость. Эстафеты с элементами акробатики. | Уметь выполнять упражнения с набивными мячами. Знать понятие гибкость. | Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения стоя и сидя). ОРУ с набивными мячами. Эстафеты с элементами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости. |
| 42 | Висы и упоры на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. | Уметь выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладине. Знать правила игры. | Вис согнувшись и вис прогнувшись на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и перелазанием через препятствия. Развитие силовых способностей. |
| 43 | Подъем переворотом махом одной и толчком другой ногой на перекладине. Эстафеты. | Уметь выполнять подъем переворотом махом. Правильно выполнять кувырки. | Подъем переворотом махом одной и толчком другой на перекладине. ОРУ с обручем. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 44 | Соскок боком назад с поворотом из упора на перекладине. Гибкость. | Уметь выполнять упр. на перекладине и упр. на гибкость. | Соскок боком назад с поворотом из упора на перекладине. Тест на гибкость (сед на полу, наклон вперед). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|---|
| 45 | Соединение элементов упр. на перекладине. ОРУ с обручем. | Уметь выполнять комбинацию на перекладине из разученных элементов. | Соединение элементов упражнения на перекладине. Выполнение комплекса ОРУ с обручем(4-бупражнения). Соединение элементов на Эстафеты. Развитие скоростно-силовых упражнений. |
| 46 | Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий. | Уметь правильно преодолевать полосу препятствий. | Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий. Вися и упоры на перекладине. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 47 | Эстафеты с преодолением препятствий. Подъем туловища за 30 сек. | Уметь преодолевать препятствия в колонне. Знать и выполнять подъем туловища за 30 сек. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Подъем туловища за 30 сек. (пресс). Висы и упоры на перекладине. Эстафеты с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 48 | Эстафеты с элементами гимнастической полосы препятствий. | Уметь выполнять эстафеты с преодолением препятствий. | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание на перекладине. Эстафеты с элементами гимнастической полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Лыжная подготовка 21 ч. | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. | Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж-беседа по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Построение с лыжами. Переноска лыж. История лыжного спорта. |
| 50 | Строевые упражнения с лыжами. Повороты упором на месте и в движении. | Уметь выполнять построения с лыжами. | Построение и переноска лыж и лыжных палок. Повороты упором на месте и в движении. Скользящий шаг. Эстафеты с передачей палок. Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение на лыжах. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. | Построение на лыжах. Техника попеременного двухшажного ход. Одноопорное скольжение без палок. Эстафеты. Равномерное прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости. |
| 52 | Построение с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | Уметь выполнять строевые упр. с лыжами и на лыжах. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Прохождение отрезков до 50 м попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости. |
| 53 | Одновременный безшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. | Построение на лыжах. Техника одновременного безшажного хода. Прохождение отрезков до 30 м одновременным безшажным ходом. Развитие выносливости. |
| 54 | Повороты переступанием и упором на месте и в движении. | Уметь выполнять повороты на месте и в движении на лыжах. | Построение с лыжами и на лыжах. Повороты переступанием и упором на месте и в движении. Равномерное прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. |
| 55 | Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. | Построение на лыжах. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом с палками. Повороты упором на месте и в движении. Равномерное прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. |
| 56 | Подъем наискось «елочкой» и спуски в высокой стойке. | Уметь подниматься на склон «полуелочкой». | Техника подъема «елочкой». Спуски в высокой стойке. Повороты упором в движении. Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 57 | Подъемы и спуски с горы в низкой стойке. Игра «Пройти ворота». | Уметь спускаться со склона в основной стойке. Знать правила игры. | Подъем «елочкой». Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. |
| 58 | Чередование попеременного двухшажного хода с одновременным безшажным ходом. | Уметь выявлять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода. | Чередование попеременного двухшажного хода с одновременным безшажным ходом. Равномерное прохождение дистанции 3 км. Подъемы и спуски со склона. Развитие выносливости. |
| 59 | Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы со склона. | Знать технику одновременного безшажного хода. | Построение с лыжами. Техника одновременного одношажного хода. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости. |
| 60 | Строевые упражнения на лыжах. Одновременный одношажный ход. | Уметь выполнять одновременный безшажный ход, построения на лыжах. | Строевые упражнения на лыжах. Повороты упором. Техника одновременного одношажного хода. Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. |
| 61 | Спуски со склона в низкой стойке. Торможение «плугом». | Уметь выполнять торможение «плугом», спуски в высокой стойке. | Построение на лыжах. Встречные эстафеты на лыжах скользящим шагом без палок. Спуски со склона в высокой стойке. Торможение «плугом». Развитие выносливости. |
| 62 | Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой» на склон и торможение упором. | Уметь выполнять одновременный безшажный ход. Уметь поднимать на склон «лесенкой». | Построение на лыжах. Прохождение отрезков одновременным одношажным ходом. Подъем «лесенкой» на склон и торможение упором. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 63 | Спуски и торможение упором. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. | Уметь подниматься и спускаться со склона и выполнять торможение упором. | Построения на лыжах. Прохождение отрезков до 500м с максимальной скоростью. Спуски и торможение упором. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. |
| 64 | Лыжная гонка 2 км. | Уметь проходить дистанцию 2 км в скоростном темпе. | Лыжная гонка 2км на результат. Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие скоростной выносливости. Спуски в низкой стойке. Подъем «елочкой». |
| 65 | Круговая эстафета до 500 м на лыжах. Спуски и подъемы. | Знать и выполнять правила передачи эстафеты на лыжах. | Построения с лыжами и на лыжах. Круговая эстафета до 500м с передачей палок. Правила соревнований по лыжной эстафете. Спуски и подъемы. Развитие скоростной выносливости. |
| 66 | Лыжная гонка 2-3км. Спуски и подъемы. | Уметь проходить дистанцию 2-3 км. Выполнять спуски и подъемы с горки. | Построение с лыжами и на лыжах. Лыжная гонка 2 км(д) и 3км(м).Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие скоростной выносливости. |
| 67 | Встречная эстафета на лыжах. | Уметь выполнять встречные эстафеты на лыжах. Знать правила игры. | Построения на лыжах. Прохождение отрезков одновременным безшажным, одновременным одношажным и попеременным двухшажным ходом во встречных эстафетах. Равномерное прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. |
| 68 | Круговая эстафета на лыжах. | Уметь выполнять круговые эстафеты. Знать правила игры. | Построения с лыжами и на лыжах. Круговая эстафета на лыжах. Развитие скоростной выносливости. Спуски в низкой стойке. Подъем «елочкой». |
| 69 | Подвижная игра на лыжах «Пройти ворота». Катание с горок. | Знать правила игры. Знать и выполнять правила катания с горок. | Построение на лыжах. Равномерное прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры на лыжах. Спуски и подъемы с горы. «Пройти ворота», «Накаты», «Бег на одной лыже». |

| Спортивные игры. Баскетбол 9ч. | | | |
|---|---|--|---|
| 70 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ОРУ типа зарядки. Броски одной и двумя руками. | Уметь выполнять ОРУ типа зарядки. Уметь владеть мячом. Броски и ловля в парах. | Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Упражнения с мячами в парах. Броски одной и двумя руками.. Ведение мяча на месте. ОРУ типа зарядки. Развитие координационных способностей. Инструктаж-беседа по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. |
| 71 | Передача мяча в движении. ОРУ с б\б мячами. | Уметь правильно выполнять ОРУ с мячом. Владеть техникой передачи в движении. | Повороты с мячом. Передача двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ с б\б мячами. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |
| 72 | Ведение мяча «змейкой» с изменением направления. | Уметь играть в подвижные игры с мячом. Выполнять ведение змейкой. | Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении, ведение мяча «змейкой» с изменением направления. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей. |
| 73 | ОРУ со скакалкой. Ведение мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. | Уметь выполнять ОРУ со скакалкой. Знать и выполнять эстафеты с мячами. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении, ведение мяча «змейкой». Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей. |
| 74 | Броски мяча одной и двумя руками в движении. | Уметь правильно выполнять броски одной и двумя руками в движении. | Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Упражнения с мячами в парах. Передача одной и двумя руками в движении различными способами. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 75 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра 3х3. | Уметь выполнять технику индивидуальной защиты. Устранять свои ошибки. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Вырывание и выбивание мяча у противника. Броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра 3х3. Развитие координационных способностей. |
| 76 | Ведение мяча с элементами остановок. Броски снизу двумя руками после ведения в движении. | Уметь сочетать разные технические приемы. Устранять ошибки. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Вырывание и выбивание мяча у противника. Ведение мяча с элементами остановок. Броски снизу двумя руками после ведения в движении. Учебная игра 3х3. Развитие координационных способностей. |
| 77 | Штрафной бросок в баскетболе. Учебная игра по упрощенным правилам. | Знать основы тактики игры в баскетбол. Выполнять штрафной бросок. | Штрафной бросок. Ведение мяча с элементами остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |
| 78 | Эстафеты с б\б мячами. Учебная игра в баскетбол. | Уметь сочетать разные технические приемы. Устранять ошибки. | Штрафной бросок. Ведение мяча с элементами остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |
| | Спортивные игры. Волейбол 15 ч. | | |
| 79 | Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Игра «Летящий мяч». | Знать и выполнять правила ТБ на уроках волейбола.. Знать и применять правила игры. | Основная стойка в волейболе. Перемещения в основной стойке. Передача мяча в стойке. Игра «Летящий мяч». Правила ТБ. История волейбола. ОРУ на месте. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 80 | Основная стойка в волейболе. Перемещение в стойке волейболиста. | Уметь описывать и демонстрировать технику изученных приемов. | Основная стойка в волейболе. Перемещения в основной стойке. Передача мяча в стойке волейболиста. Передача мяча в стойке. ОРУ в движении. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков. |
| 81 | Передача мяча в стойке в движении. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом. | Уметь правильно перемещаться в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча в стойке в движении. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. ОРУ в движении. Техника безопасности по волейболу. |
| 82 | Прием и передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра в «Пионербол». | Уметь правильно выполнять прием и передачу мяча сверху. Знать правила игры. | Упражнения со скакалкой. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в движении. ОРУ с мячом. Эстафета. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 83 | Прием и передача мяча сверху в движении в тройках. | Уметь правильно выполнять передачу мяча в тройках. | Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча сверху в движении в тройках. ОРУ на месте. Эстафета. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 84 | Встречная эстафета с элементами волейбола. Прием и передача мяча сверху в парах. | Уметь правильно выполнять передачу мяча сверху в парах, владеть мячом. | Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча сверху в парах. ОРУ на месте. Встречная эстафета с элементами волейбола. Игра «Летящий мяч». Развитие координационных способностей. |
| 85 | Прием и передача мяча снизу в парах. Игра «Пасовка волейболиста». | Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре. | Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча снизу в парах. ОРУ на месте. Встречная эстафета с элементами волейбола. Игра «Пасовка волейболиста». |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 86 | Прием и передача мяча снизу в тройках на месте. | Уметь выполнять прием и передачу мяча снизу в тройках на месте. | Стойка и перемещение игрока лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча снизу в тройках на месте. ОРУ в движении. Эстафеты. Игра «Летящий мяч». |
| 87 | Прием и передача мяча снизу через сетку в разные зоны. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в мини-волейбол. Выполнять правильно технические действия в волейболе. | Стойки и перемещения игрока. Прием и передача мяча снизу через сетку в разные зоны площадки. ОРУ на месте. Встречная эстафета с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол. |
| 88 | Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу. Эстафеты. | Уметь сосредотачиваться перед выполнением задания. Выполнять чередование приема и передачи сверху и снизу. | Стойки и передвижения игрока. Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты с элементами волейбола. |
| 89 | ОРУ с набивными мячами. Учебная игра в «пионербол» с элементами волейбола. | Уметь выполнять спец.упр. с набивными мячами. Демонстрировать технику изученных приемов игры. | Стойки и передвижения игрока. Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу. ОРУ с набивными мячами. Учебная игра в «пионербол» с элементами волейбола. |
| 90 | Нижняя боковая подача в волейболе. Учебная игра «Летящий мяч». | Уметь правильно выполнять подачу в волейболе. | Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча в парах. Нижняя боковая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Учебная игра «Летящий мяч». |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|--|
| 91 | Нижняя боковая подача с 3-6м через сетку. Эстафеты с элементами приема и передачи мяча. | Уметь выполнять эстафеты с элементами волейбола. | Стойки и передвижения игрока. Нижняя боковая подача с 3-6 м через сетку. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты с элементами приема и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 92 | Контроль нижней боковой подачи 3-6 м. Учебная игра в мини-волейбол. | Уметь правильно выполнять нижнюю боковую подачу в волейболе. | Нижняя боковой подача с 3-6 м на результат(из 5 п.). Прием и передача мяча над собой в движении вперед. ОРУ в движении. Учебная игра в мини-волейбол. |
| 93 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра «Перестрелка». | Уметь описывать и демонстрировать технику изученных приемов. Знать правила игры. | Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча в парах. Нижняя боковая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| Легкая атлетика 9 ч. | | | |
| 94 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Инструктаж по ТБ. | Знать правила ТБ на уроках легкой атлетике. Описывать технику прыжка в высоту. | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по прыжкам в высоту. |
| 95 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. | Уметь описывать технику прыжка в высоту, исправлять ошибки. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 96 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» на результат. Эстафеты с передачей палочки. | Уметь правильно выполнять прыжок в высоту, исправлять ошибки. Передача эстафетной палочки. | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты с передачей палочки. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Устранение ошибок при прыжках в высоту. |
| 97 | Бег на результат 30м. Прыжки в длину с разбега. | Уметь выполнять бег с максимальной скоростью. | Бег (30м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. |
| 98 | Прыжок и в длину с разбега (фаза полета, приземление). Метание мяча. | Уметь правильно отталкиваться и приземляться при прыжках в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча (150 г). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |
| 99 | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча на заданное расстояние. | Метание теннисного мяча (150 г) с 3-5 шагов в вертикальную цель и дальность. Эстафеты с этапом до 40 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 100 | Спринтерский бег 60 м. Метание теннисного мяча на дальность. | Уметь выполнять спринтерский бег. Метать мяч на дальность. | Бег (60м) на результат. Метание теннисного мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. |
| 101 | Шестиминутный бег. Игра в мини-футбол и мини-волейбол. | Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин. Знать правила игры в футбол. | Бег 6 мин на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Игра в мини-футбол и в мини-волейбол. Развитие выносливости. |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 102 | Бег 1500 м. Двигательный режим на летние каникулы. | Уметь бегать в равномерном темпе кроссовые дистанции. Знать и выполнять двигательный режим на каникулах. | Кросс 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила поведения на водоемах и двигательный режим на каникулах. |
|-----|--|--|---|

Тематическое планирование 7 класс

| № п/п | Тема урока | Кол- во часов | Вид деятельности учащихся |
|------------------------------|--|---------------------|--|
| Легкая атлетика 12 ч. | | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетике и спортиграх, спринтерский бег. | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт (20-40 м), стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. |
| 2 | Низкий старт. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег (3x10 м). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований. |
| 3 | Бег 30 м. Линейная эстафета до 50 м. | 1 | Бег на результат 30 м. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, разбег, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 5 | Метание малого мяча. Прыжок в длину. | 1 | Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега и отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 6 | Бег 60 м. Метание малого мяча. | 1 | Бег на результат 60 м. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по метанию мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. |
| 7 | Кроссовая подготовка. | 1 | Прыжок в длину с 9-11 шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1500 м. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 8 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. |
| 9 | Метание малого мяча. | 1 | Метание теннисного мяча(150 г) с 3-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег 1500 м. Развитие выносливости. |
| 10 | Шестиминутный бег. | 1 | Бег по дистанции 6 минут. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивная игра «Лапта». |
| 11 | Прыжки в длину. | 1 | Прыжки в длину на результат. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге по пересеченной местности. |
| 12 | Кросс 1000м (девочки) и 1500м (мальчики) | 1 | Бег на результат по дистанции 1000м (девочки) и 1500м (мальчики). Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |

| Спортивные игры. Волейбол 15 ч. | | | |
|--|---|---|--|
| 13 | Передача мяча сверху. Стойка игрока. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности по волейболу. |
| 14 | Прием мяча снизу с подачи. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу с подачи. Нижняя прямая подача. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности по волейболу. |
| 15 | Передача мяча сверху через сетку. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности по волейболу. |
| 16 | Передача в парах. Упр. со скакалкой. | 1 | Упражнения со скакалкой. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. |
| 17 | Упр. с набивными мячами. Прием мяча снизу с подачи. | 1 | Упражнения в парах с набивными мячами. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. |
| 18 | Нижняя прямая подача с 4-6м. | 1 | Нижняя прямая подача с 4-6 м. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 19 | Челночный бег 4х9м. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 | Челночный бег 4х9 м. . Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности по волейболу. |
| 20 | Учебная игра «перестрелка». | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Игра «Перестрелка». |
| 21 | Учебная игра с элементами волейбола. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |
| 22 | ОРУ типа зарядки. Упражнения с волейбольными мячами. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты с волейбольными мячами. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |
| 23 | Совершенствование нижней подачи в волейболе. | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |
| 24 | Передача мяча в парах с перемещением. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча в парах с перемещением. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |
| 25 | Учебная игра в «пионербол» с элементами волейбола. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. |

| | | | |
|-------------------------|---|---|--|
| 26 | Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Учебная игра. | 1 | Подтягивание из виса мальчики и из виса лежа девочки на результат. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. |
| 27 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| Гимнастика 21 ч. | | | |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики Страховка, самостраховка и помощь. | 1 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по технике безопасности. |
| 29 | Акробатика. Кувырок вперед и назад слитно. Комплекс упр. типа зарядки (8-10упр.) | 1 | Кувырок вперед и назад слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комплекс упражнений типа зарядки (8-10 упр). Лазание по канату в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 30 | Стойка на голове и руках(мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочки) | 1 | Кувырki вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя с помощью (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 31 | Длинный кувырок (м). Кувырок назад в полушпагат (д). | 1 | Кувырki вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 32 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ с гимнастическими скакалками. | 1 | Кувырки вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 33 | Соединение акробатических элементов. Прыжки через скакалку. | 1 | Кувырки вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 34 | Акробатика. Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя(д). | 1 | Кувырки вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 35 | Кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в 2-3 приема. | 1 | Кувырки вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 36 | Комбинация по акробатике (соединение элементов). | 1 | Кувырки вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 37 | Акробатическое соединение (У).Лазание по канату в 2-3 приема | 1 | Кувырки вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 38 | Лазание по канату в два приема (У) | 1 | Кувырки вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 39 | Перекладина (переворот в упор толчком ног(м)). | 1 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости. |
| 40 | ОРУ с набивными мячами и гантелями. Переворот махом(д). | 1 | Подъем переворотом в упор (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с набивными мячами (д) и гантелями (м). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 41 | Совершенствование упражнений на перекладине. Висы и упоры. | 1 | Подъем переворотом в упор, передвижения в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с набивными мячами (д) и гантелями (м). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 42 | Перекладина. Соскок с поворотом махом назад. | 1 | Подъем переворотом в упор (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Соскок с поворотом махом назад из упора на перекладине. ОРУ с набивными мячами (д) и гантелями (м). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 43 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла в длину 110см (м). | 1 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), опорный прыжок «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 44 | Опорный прыжок «ноги врозь» (д). | 1 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), опорный прыжок «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 45 | Упражнения в равновесии. Гибкость. | 1 | Выполнение опорного прыжка. Выполнение комплекса ОРУ с обручем(5-6 упражнений). Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых упражнений. Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (гибкость). |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| 46 | Подъем туловища за 30 сек. | 1 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Подъем туловища за 30 сек. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 47 | Опорный прыжок (У). Преодоление препятствий. | 1 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 48 | Гимнастическая полоса из 5 препятствий. | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Лыжная подготовка 21 ч. | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. | 1 | Правила подбора лыжного инвентаря. Инструктаж-беседа по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Построение с лыжами. Переноска лыж. |
| 50 | Виды лыжных ходов. Смазка лыж. | 1 | Построение и переноска лыж и лыжных палок. Смазка лыж. Виды лыжной мази и парафин. Техника скользящего шага. Одноопорное скольжение без палок. Эстафеты. Развитие выносливости. |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Построение на лыжах. Техника попеременного двухшажного ход. Одноопорное скольжение без палок. Эстафеты. Равномерное прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости. |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | Построение с лыжами и на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 53 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | Построение на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков до 50 м одновременным бесшажным ходом. Развитие выносливости. |
| 54 | Торможение «плугом». | 1 | Построение с лыжами и на лыжах. Техника торможения «плугом». Подъем наискось попеременным двухшажным ходом. Равномерное прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости. |
| 55 | Торможение упором. | 1 | Построение на лыжах. Техника торможения упором в конце спуска. Подъем наискось попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости. |
| 56 | Подъем «елочкой» и спуски в основной стойке. | 1 | Техника подъема «елочкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение отрезков до 50 м одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости. |
| 57 | Подъем скользящим шагом. | 1 | Подъем скользящим шагом. Спуски в основной стойке. Торможение упором. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременным двухшажным ходом. Развитие выносливости. |
| 58 | Равномерное прохождение дистанции до 3 км. | 1 | Построение на лыжах. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременным двухшажным или бесшажным ходом. Равномерное прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. |
| 59 | Совершенствование подъемов и спусков. | 1 | Построение с лыжами. Прохождение отрезков до 300 м с максимальной скоростью. Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» и упором. Развитие скоростной выносливости. |
| 60 | Лыжная гонка 2 км | 1 | Лыжная гонка (2км) на результат. Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие выносливости. Спуски в основной стойке и торможение упором или «плугом». |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 61 | Поворот на месте махом. | 1 | Построение на лыжах. Техника поворота на месте махом. Встречные эстафеты на лыжах скользящим шагом без палок, одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. |
| 62 | Равномерное прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | Построение на лыжах. Поворот на месте махом. Равномерное прохождение дистанции 3-4 км. Чередование одновременного бесшажного с одновременным двухшажным ходом. Развитие выносливости. |
| 63 | Спуски в низкой стойке. | 1 | Техника спуска в низкой стойке. Подъем «елочкой» и скользящим шагом. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Развитие выносливости. |
| 64 | Совершенствование торможения «плугом» и упором. | 1 | Техника спуска с горы. Торможение «плугом» и упором. Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. |
| 65 | Прохождение отрезков до 500м с заданиями. Поворот на месте махом. | 1 | Техника поворота на месте махом. Прохождение отрезков до 500 м с заданиями (одновременным бесшажным ходом, скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом). Развитие выносливости. |
| 66 | Равномерное прохождение дистанции до 4 км. | 1 | Построение с лыжами и на лыжах. Поворот на месте махом. Равномерное прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости. Спуски в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. |
| 67 | Совершенствование одноопорного скольжения. | 1 | Техника одноопорного скольжения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Равномерное прохождение дистанции 3-4 км. Развитие выносливости. |
| 68 | Лыжная гонка 2 км (д) и 3 км (мальчики). | 1 | Лыжная гонка 2км (девочки) и 3 км (мальчики). Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие скоростной выносливости. Спуски в низкой стойке. Подъем «елочкой». |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 69 | Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км. | 1 | Лыжная эстафета 4x500м. Правила соревнований в лыжной эстафете. Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Спуски и подъемы с горы. |
| Спортивные игры. Баскетбол 24 ч. (9ч.+15ч.) | | | |
| 70 | Повороты в движении. Передача мяча в парах. | 1 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |
| 71 | Повороты с мячом. Остановка прыжком. | 1 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |
| 72 | Передача мяча с отскоком от пола. | 1 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 73 | Броски мяча в движении после ведения. | 1 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 74 | Упр. в парах на сопротивление. Передача мяча в тройках. | 1 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 75 | Штрафной бросок с линии броска. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 76 | Броски мяча одной рукой в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 77 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 78 | Учебная игра 3х3, 4х4. Игровые задания. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 79 | Передача мяча в тройках со сменой мест. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. |
| 80 | Передвижение и остановка игрока. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 81 | Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение быстрым прорывом(2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 82 | Броски мяча в движении одной рукой от плеча. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 83 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Учебная игра 4х4, 5х5. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 84 | Игровые задания 2x1, 3x1. Штрафной бросок. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 85 | Броски по кольцу после ведения (5раз). | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 86 | Челночный бег 4x9 м. Развитие координационных способностей. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 87 | Штрафной бросок (5 раз) | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 88 | Штрафной бросок. Игровые задания 2x2,3x3. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 89 | Передача мяча в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|-----------------------------|--|---|--|
| 90 | Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски в движении после ведения. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 91 | Броски после передачи мяча в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 92 | Учебно-тренировочная игра 4х4, 5х5. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение быстрым прорывом(2х1, 3х1). Учебная игра 4х4. 5х5. Развитие координационных способностей. |
| 93 | Учебная игра по упрощенным правилам 5х5. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение быстрым прорывом(2х1, 3х1). Учебная игра 5х5. Развитие координационных способностей. |
| Легкая атлетика 9 ч. | | | |
| 94 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. | 1 | Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по прыжкам в высоту. |
| 95 | Низкий старт с преследованием. | 1 | Низкий старт. Стартовый разгон с преследованием, бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 96 | Прыжки в длину с разбега 5-10 шагов. | 1 | Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |
| 97 | Спринтерский бег 30м. Метание мяча. | 1 | Бег (30м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростных качеств. |
| 98 | Прыжок и в длину. Метание малого мяча. | 1 | Прыжки в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 99 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Метание теннисного мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований при метании мяча на дальность. |
| 100 | Спринтерский бег 60 м. | 1 | Бег (60м) на результат. Метание теннисного мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. |
| 101 | Бег 2000 м по беговой дорожке. | 1 | Бег 2000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. |
| 102 | Шестиминутный бег по пересеченной местности. Двигательный режим на летние каникулы. | 1 | Кросс 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила поведения на водоемах и двигательный режим на каникулах. |

| Тематическое планирование 8 класс | | | |
|--|--|---|---|
| № п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Вид деятельности учащихся |
| Легкая атлетика 12 ч. | | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетике и спортивных играх. | Как вести себя на уроках ФК, на стадионе и в спортивном зале. | Бег по дистанции (70-80 м.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разгон. | Овладение техникой спринтерского бега. | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. |
| 3 | Бег 30 м. Линейная эстафета до 50 м. | Знать понятие короткая дистанция. Овладение эстафетным бегом. | Бег на результат (30м). Бег по дистанции (50-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. |
| 4 | Прыжки в длину. Круговая эстафета. | Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. | Прыжки в длину. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. |
| 5 | Бег 60 м с низкого старта. | Овладение техникой спринтерского бега | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 6 | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча. | Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |
| 7 | Метание мяча с разбега. Прыжки в длину. | Правильно выполнять основные движения в метание мяча. | Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. Отталкивание при прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8 | Бег на средние дистанции. Шестиминутный бег. | Уметь бегать в равномерном темпе. | Бег на результат (6 мин). Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 9 | Метание мяча с разбега на дальность. | Овладение техникой метания мяча на дальность. | Метание мяча на результат. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета и приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 10 | Кросс. Прыжки в длину с разбега. | Знать правила и условия проведения соревнований по кроссу. | Бег 1500м (девочки) и 2000м (мальчики). Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге по пересеченной местности. Развитие выносливости. |
| 11 | Бег на средние дистанции. ОРУ в парах. | Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. | Бег 3000 м без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |

| | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|---|--|
| 12 | Кросс 2000 м. Спортивные игры. | Уметь бегать длинные дистанции. | Бег на результат (2000м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| Спортивные игры. | | | |
| Баскетбол 15 ч. | | | |
| 13 | Передача мяча в движении. | Знать основные правила игры в баскетбол. Правила ТБ. Уметь владеть мячом. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча и передача в движении. С сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 14 | Броски после ведения. | Уметь владеть техникой передвижения с мячом. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. С сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы после ведения. Передачи двумя руками от груди после ведения. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 15 | Штрафной бросок. | Уметь сочетать разные технические приемы. Выполнять штрафной бросок. | Техника штрафного броска. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. С сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |

| | | | |
|----|---------------------------------|--|---|
| 16 | Передача в парах в движении. | Демонстрировать передачу мяча в движении. Устранять ошибки. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. С сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 17 | Ведение и броски по кольцу. | Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками в прыжке. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. С сопротивлением на месте. Бросок мяча по кольцу после ведения. Передачи двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 18 | Передача мяча в движении. | Закрепление техники перемещений. Уметь устранять ошибки. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 19 | Броски по кольцу после ведения. | Уметь правильно выполнять броски мяча одной рукой в движении. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Личная защита. Броски по кольцу после ведения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 20 | Эстафеты с элементами баскетбола. | Освоение ловли и передач мяча, техники ведения мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. |
| 21 | Взаимодействие игроков в защите. | Освоение индивидуальной техники защиты. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 22 | Взаимодействие игроков в нападении. | Моделировать технику освоенных игровых приемов. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 23 | Упражнения с набивными мячами. Штрафной бросок. | Уметь сочетать разные технические приемы. Выполнять штрафной бросок. | Упражнения с набивными мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 24 | Учебная игра по упрощенным правилам. | Освоение тактики игры. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|-------------------------|---|---|---|
| 25 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | Уметь сочетать разные технические приемы. Устранять ошибки. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Игровые задания (3х3, 4х4). Учебная игра 5х5. Развитие координационных способностей. |
| 26 | Подтягивание из виса(м), из виса лежа(д). Учебная игра в баскетбол. | Уметь правильно подтягиваться на перекладине. | Подтягивание из виса (м), из виса лежа(д) (КУ). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игровые задания (2х2,3х3, 4х4). Учебная игра 5х5. Развитие координационных способностей. |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. | Уметь описывать и демонстрировать технику изученных приемов. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игровые задания (2х2,3х3, 4х4). Учебная игра 5х5. Развитие координационных способностей. |
| Гимнастика 21 ч. | | | |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Страховка, самостраховка. | Освоение строевых упражнений. Знать ТБ на уроках гимнастики. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Акробатика (кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках, равновесие). ОРУ в движении. Эстафеты. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 29 | Кувырок вперед и назад слитно. Комплекс упр. типа зарядки. | Уметь выполнять кувырок вперед и назад слитно. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Акробатика. Кувырок вперед и назад слитно. Мост стоя с помощью и поворот боком. ОРУ типа зарядки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 30 | Лазание по канату в два приема. Упражнения в равновесии. | Развитие силовых способностей. Уметь лазать по канату в два приема. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Лазание по канату в два приема. Упражнения в равновесии (выпад, махи с хлопками, повороты в приседе). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 31 | Длинный кувырок прыжком (м). Кувырок назад в полушпагат(д). | Уметь описывать и выполнять длинный кувырок прыжком. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении Акробатика. Длинный кувырок прыжком (м). Кувырок назад в полушпагат(д). Лазание по канату. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 32 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Упр. в равновесии. | Знать комплекс упражнений со скакалкой. | Упражнения в равновесии (ходьба на носках, махи с хлопками под ногой, прыжки со сменой ног, повороты в приседе). Акробатика (кувырки вперед и назад слитно). ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 33 | Стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор на одно колено (д). | Знать технику выполнения стойке на голове и руках. | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Два кувырка вперед слитно. ОРУ с обручем. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. |
| 34 | Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. | Освоение строевых упражнений. Выполнять повороты на месте и в движении. | Строевые упражнения (перестроения на месте и в движении). Кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. |
| 35 | Соединение акробатических элементов. | Знать комбинацию по акробатике. | Кувырки вперед и назад, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Соединение акробатических элементов. ОРУ с мячами. Лазание по канату в два - три приёма. Развитие силовых способностей. |
| 36 | Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок прыжком. | Уметь выполнять комбинацию по акробатике. | Кувырки вперед и назад, длинный кувырок прыжком (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ с мячами. Лазание по канату в два - три приёма. Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 37 | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты в движении. | Знать комплекс упражнений с гимнастической палкой. Уметь перестраиваться в движении. | Строевые упражнения. Повороты направо и налево в движении. Кувырки вперед и назад, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату в два - три приёма. Развитие силовых способностей. |
| 38 | Поворот боком с моста (д). Стойка на голове и руках (м). | Уметь выполнять стойку на голове и руках. | Кувырки вперед и назад, длинный кувырок (м). Стойка на голове и руках (м). Мост и поворот боком в упор присев (д). ОРУ с мячами. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. |
| 39 | Акробатическое соединение из 4-5 элементов. | Уметь выполнять комбинацию по акробатике. Знать правила соревнований по гимнастике. | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Длинный кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках кувырок назад в стойку на одно колено. Стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор на одно колено (д). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. |
| 40 | ОРУ с набивными мячами и гантелями. Лазание по канату. | Развивать силовые способности. Знать комплекс упражнений с гантелями. | ОРУ с набивными мячами (д) и гантелями (м). Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей. |
| 41 | Лазание по канату в два приема на высоту (У). | Уметь лазать по канату в два приема. | Акробатическое соединение. Три кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 42 | Опорный прыжок способом «согнув ноги». | Уметь описывать технику опорного прыжка. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) через козла в ширину, прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д) через коня. ОРУ в движении, с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 43 | Опорный прыжок боком с поворотом на 90*. | Уметь выполнять опорный прыжок. Знать виды гимнастических снарядов. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). ОРУ в движении, с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 44 | Упр. на гимнастической скамейке. | Знать и уметь выполнять упражнение в равновесии. | Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 45 | Наклон вперед из положения стоя на скамейке. | Знать и уметь выполнять тест на гибкость. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). ОРУ в движении, с предметами. Эстафеты. Тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке). Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 46 | Подъем туловища за 30 сек. | Знать и выполнять упражнение на пресс. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). ОРУ в движении. Подъем туловища за 30 сек. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 47 | Опорный прыжок. Преодоление препятствий. | Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь преодолевать препятствия в колонне. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). ОРУ в движении, с предметами. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|--|
| 48 | Гимнастическая полоса из 5 препятствий. | Уметь правильно преодолевать гимнастическую полосу препятствия. | Выполнение строевых упражнений (перестроения на месте и в движении). Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Кроссовая подготовка 21 ч | | | |
| 49 | ТБ на уроках кроссовой подготовки. Беговые упражнения. | Знать правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Развивать выносливость. | Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ и правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. |
| 50 | Преодоление горизонтальных препятствий. | Уметь преодолевать горизонтальные препятствия. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 51 | Бег с преодоление горизонтальных препятствий. | Уметь выполнять бег с преодолением горизонтальных препятствий. | Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 52 | Преодоление вертикальных препятствий. | Знать и уметь преодолевать вертикальные препятствия. | Равномерный бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 53 | Напрыгивание на препятствия при беге. | Выполнять напрыгивание на препятствия в движении. | Равномерный бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 54 | Преодоление препятствий прыжком. | Знать и выполнять специальные беговые упражнения. | Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 55 | Бег с преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать в равномерном темпе с преодолением препятствий. | Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 56 | Бег с преодоление вертикальных препятствий. | Выполнять специальные беговые упражнения. | Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 57 | Бег 1500 м (д) и 2000м (м). | Уметь бегать кроссовые дистанции. | Бег на результат 1500 м (д) и 2000м (м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 58 | Понятие о ритме и темпе упражнений. Равномерный бег. | Самостоятельно выполнять упражнения в заданном темпе. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. |
| 59 | Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. | Знать правила спортивной игры «Лапта». | Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. |
| 60 | Бег 17-18 мин с преодолением препятствий. | Уметь бегать в равномерном темпе. | Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. |
| 61 | Бег с преодолением вертикальных препятствий прыжком. | Преодолевать препятствия прыжком. | Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 62 | Бег 19 мин. ОРУ с гимнастической скакалкой. | Знать комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. | Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие выносливости. |
| 63 | Бег по пересеченной местности. Правила соревнований. | Знать правила соревнований по кроссу. | Равномерный бег (19мин) по пересеченной местности. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 64 | Кросс 2000м в равномерном темпе. | Уметь бегать в равномерном темпе кроссовые дистанции. | Бег 2000м в равномерном темпе. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 65 | Равномерный бег 20 мин с преодолением вертикальных препятствий. | Знать требования к одежде и обуви при беге на длинные дистанции. | Равномерный бег (20мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 66 | Бег 2000м. Спортивные игры. | Уметь продемонстрировать беговые упражнения. | Бег 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 67 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | Знать правила самостоятельного выполнения упражнений. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. |
| 68 | ОРУ с набивными мячами. Бег в равномерном темпе. | Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. | Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Развитие выносливости. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 69 | Бег 3000 м. Спортивные игры. | Знать правила соревнований по бегу на длинные дистанции. | Бег на результат 3000м (М: 16,00мин; Д: 19,00мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. |
| Спортивные игры. Баскетбол 9 ч. | | | |
| 70 | Ведение мяча по площадке «змейкой». | Уметь владеть техникой передвижения с мячом. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча по площадке «змейкой». Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 71 | Техника штрафного броска. | Знать технику штрафного броска. Демонстрировать передачу мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Техника штрафного броска. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 72 | Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления. | Уметь владеть техникой ведения и передачи мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 73 | Взаимодействие игроков в защите. | Уметь сочетать разные технические приемы. Устранять ошибки. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Позиционное нападение со сменой места. Взаимодействие игроков в защите. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 74 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Освоение тактики игры. Выполнять штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 75 | Ведение мяча с изменением скорости. | Знать понятие скорость. Развивать координационные способности. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 76 | Броски в движении. Учебная игра. | Уметь правильно выполнять бросок мяча в движении. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Броски мяча по кольцу после ведения. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 77 | Броски мяча по кольцу после ведения. | Знать и описывать технику броска по кольцу после ведения. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски мяча по кольцу после ведения (5 раз). Позиционное нападение со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 78 | Взаимодействие игроков в защите и нападении. | Уметь сочетать разные технические приемы. Устранять ошибки. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи и броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |

| Спортивные игры. Волейбол 15 ч. | | | |
|--|--|---|---|
| 79 | Стойки и передвижение игрока. ТБ на уроках спортигр и л\а. | Знать и выполнять правила ТБ. Знать и применять правила игры. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике. Правила поведения в спортзале и на стадионе. |
| 80 | Комбинации из элементов перемещений. | Уметь описывать и демонстрировать технику изученных приемов. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 81 | Передача мяча над собой. | Уметь правильно выполнять передачу мяча над собой. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 82 | Передача мяча через сетку. | Знать правила передачи мяча через сетку. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 83 | Нижняя прямая подача. | Уметь описывать и выполнять подачу в волейболе. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 84 | Прием мяча с подачи. | Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |
| 85 | Прямой нападающий удар. | Освоение техники прямого нападающего удара. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |
| 86 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | Уметь правильно выполнять передачу мяча. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |
| 87 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Знать технические действия передачи мяча через сетку. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |
| 88 | Прием мяча снизу с подачи. | Уметь выполнять прием мяча с подачи. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|
| 89 | Передача мяча из зоны 5,6,1 в зону 3. | Освоение тактики игры. Знать правила игры. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещений. Передача мяча из зоны 5,6,1 в зону 3. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 90 | Передача мяча из зоны 3 в зону 4,2. | Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещений. Передача мяча из зоны 3 в зону 4,2. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 91 | Нападающий удар в зону 6. | Знать и демонстрировать технику нападающего удара. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещений. Нижняя прямая подача. Нападающий удар в зону 6. Игра по упрощенным правилам. |
| 92 | Нижняя прямая подача (У). Учебная игра в волейбол. | Уметь правильно выполнять подачу в волейболе. Знать правила игры. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещения. Передача мяча в эстафетах. Нижняя прямая подача из 5 попыток (У). Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра. |
| 93 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | Уметь описывать и демонстрировать технику изученных приемов. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов перемещения. Передача мяча в эстафетах. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра. |
| Легкая атлетика 9 ч. | | | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 94 | Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. | Знать и описывать технику прыжков в высоту с разбега. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |
| 95 | Низкий старт. Прыжки в высоту. | Правильно выполнять низкий старт. Знать понятие короткая дистанция. | Низкий старт (30 -50м). Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 96 | Прыжки в длину с разбега. | Знать и описывать технику прыжков в длину с разбега. | Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (70-80 м), финиширование. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (подбор разбега). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. |
| 97 | Бег 30 м. Метание мяча. | Уметь правильно бегать спринтерский бег. | Бег на результат (30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. |
| 98 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. | Уметь выполнять передачу эстафетной палочки. | Низкий старт (20-40м). Бег по дистанции (70-80м), финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. |
| 99 | Бег 60 м. Метание мяча. | Знать технику метания мяча. Выполнять спринтерский бег. | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча (150г) с разбега. Развитие скоростных качеств. |

| | | | |
|-----|--------------------------------------|--|--|
| 100 | Метание мяча на дальность с разбега. | Уметь правильно выполнять движения в метании. | Метание теннисного мяча (150 г) с 4-5 шагов на дальность в коридоре 10 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 101 | Бег 2000 м. | Знать правила соревнований по бегу на длинные дистанции. | Бег на результат (2000 м). ОРУ. Беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 102 | Кросс 3000 м. Игра «Лапта». | Уметь бегать кроссовые дистанции. Знать правила игры. | Бег 3000м в равномерном темпе. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |

График проведения и формы промежуточного и итогового контроля

5 класс

| Неделя | Тема контроля | Форма контроля |
|--------|------------------------------------|--------------------------------|
| 1 – 2 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Бег 30 м ; 60 м; челн.бег 3x10 |
| 3 | Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места |
| 9 | Силовые | Подтягивание |
| 12 | Гимнастика (акробатика) | По технике исполнения |
| 22 | Лыжная подготовка | Лыжная гонка 1 км |

6 класс

| Неделя | Тема контроля | Форма контроля |
|--------|------------------------------------|------------------------|
| 1 – 2 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Бег 30 м ; бег 60 м; |
| 3 | Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места |
| 9 | Силовые | Подтягивание |
| 12 | Гимнастика (акробатика) | По технике исполнения |
| 22 | Лыжная подготовка | Лыжная гонка 1 км |

7 класс

| Неделя | Тема контроля | Форма контроля |
|--------|------------------------------------|------------------------|
| 1 – 2 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Бег 30 м; бег 60 м; |
| 3 | Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места |
| 9 | Силовые | Подтягивание |

| | | |
|----|-------------------------|-------------------------|
| 12 | Гимнастика (акробатика) | 3 кувырка вперед слитно |
| 22 | Лыжная подготовка | Лыжная гонка 3-5 км |

8 класс

| Неделя | Тема контроля | Форма контроля |
|--------|------------------------------------|-------------------------|
| 1 – 2 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Бег 30 м; бег 60 м; |
| 3 | Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места |
| 9 | Силовые | Подтягивание |
| 12 | Гимнастика (акробатика) | 3 кувырка вперед слитно |
| 22 | Кроссовая подготовка | Кросс 2-3 км |

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия и рекомендации.

Технические средства:

Магнитофон.

Мегафон.

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

Бревно напольное.

Козёл гимнастический.

Канат.

Гимнастический шест.

Стенка гимнастическая.

Мячи (теннисные, волейбольные, футбольные, баскетбольные).

Лыжи детские (с креплениями и палками).

Палки гимнастические.

Скакалки детские.

Гимнастические маты.

Гимнастический подкидной мостик.

Кегли.

Обручи пластиковые, металлические.

Рулетка измерительная.

Щиты баскетбольные.

Сетка волейбольная.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Форма игровая.

Аптечка.

Игры и игрушки:

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Шахматы (с доской).