**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 62**

Согласовано Согласовано Согласовано

Руководитель МО Заместитель руководителя по УВР Руководитель МБОУ

Кочеткова Н.В.\_\_\_\_\_\_\_ Теплякова Л.С. \_\_\_\_\_\_ Давыдова В. Н.\_\_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура

(5-9 класс)

Программу создал

Учитель физической культуры

Анкудинов Александр Владимирович

2012-2017 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся **5-9** классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 105 часов, в 9 классе 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

1.1. Естественные основы.

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

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

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

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

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

1.3. Культурно-исторические основы.

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

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

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

1.4. Приемы закаливания.

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

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. 9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |  |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |  |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |  |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |  |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |  |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |  |

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
* **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню** | **Вид контроля** | **Д.з.** |
| 1 | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическое занятие | Изучение нового материала | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. Теоретическое занятие | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого стартаЛ50 м) | Текущий | Параграф 3, стр 65 |
| 2 | Легкая атлетика. Спринтерский бег, | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комплекс СБУ |
| 3 | Легкая атлетика. Спринтерский бег, | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 4 | Легкая атлетика. эстафетный бег | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 5 | Легкая атлетика. эстафетный бег | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бег,- 60 м:  м.: «5»  10,2 с;  «4» 10,8,  «3»- 11,4с;  д.: «5»  -10,4 с;  «4»- 10,9 с;  «3» - 1 1,6 с | Комплекс ОРУ |
| 6 | Легкая атлетика. Прыжок в длину | Изучение нового мате­риала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 7 | Легкая атлетика. Прыжок в длину | Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 8 | Легкая атлетика. Ме­тание | Совершенст­вования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 9 | Легкая атлетика. Ме­тание | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | Комплекс ОРУ |
| 10 | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции | Изучение нового мате­риала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 11 | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции | Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **Спортивные игры (45 ч): волейбол (18ч) и баскетбол (27ч)** | | | | | | |
| 12 | Волейбол. ТБ. Теоретическое занятие | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Теоретическое занятие | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ. Параграф 3 |
| 13 | Волейбол. Стойка игрока | Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 14 | Волейбол. Стойка игрока | Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий. Оценка тех­ники выпол­нения стойки и пере­движений | Комплекс ОРУ |
| 15 | Волейбол. Передвижение в стойке | Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий. Оценка тех­ники выпол­нения стойки и пере­движений | Комплекс ОРУ |
| 16 | Волейбол. Передвижение в стойке | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные •эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ на координацию |
| 17 | Волейбол. Передача мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 18 | Волейбол. Передача мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 19 | Волейбол. Передача мяча сверху | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники передачи мяча двумя рука­ми сверху | Комплекс ОРУ |
| 20 | Волейбол. Передача мяча сверху | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 21 | Волейбол. Прием мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Отжимания. Комплекс ОРУ |
| 22 | Волейбол. Прием мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 23 | Волейбол. Нижняя подача | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 24 | Волейбол. Нижняя подача | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками | Комплекс ОРУ |
| 25 | Волейбол. Подача с 3-6 м | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ плечевого пояса |
| 26 | Волейбол. Подача с 3-6 м | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 27 | Волейбол. Эстафеты. мини - волейбол | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники нижней прямой подачи | Комплекс ОРУ |
| 28 | Волейбол. Эстафеты. мини - волейбол | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники нижней прямой подачи | Комплекс ОРУ |
| 29 | Волейбол. ОФП. Мини-волейбол | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники нижней прямой подачи | Комплекс ОРУ на осанку |
| 30 | Баскетбол . ТБ. Теоретическое занятие | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола. Теоретическое занятие | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ, параграф 3 |
| 31 | Баскетбол . стойки и передвижения | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 32 | Баскетбол .стойки и передвижения | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 33 | Баскетбол .ведение мяча | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники стойки и передвижений игрока | Комплекс ОРУ |
| 34 | Баскетбол. Ведение мяча | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 35 | Баскетбол. Остановка прыжком | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Параграф 3, стр 92 |
| 36 | Баскетбол . развитие координационных способностей | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ на координацию |
| 37 | Баскетбол . ловля мяча | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники веде­ния мяча на месте | Комплекс ОРУ |
| 38 | Баскетбол . ловля мяча 2мя руками |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | ОРУ плечевого пояса |
| 39 | Баскетбол . развитие координационных способностей | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 40 | Баскетбол . бросок мяча | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | ОРУ плечевого пояса |
| 41 | Баскетбол . бросок мяча | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Параграф 3, стр 93 |
| 42 | Баскетбол . бросок мяча внизу | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники ведения мяча с изменением направления | Комплекс ОРУ |
| 43 | Баскетбол . игра в мини-баскетбол | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя ру­ками снизу в движении после ловли мяча. По­зиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 44 | Баскетбол . бросок мяча от головы | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 45 | Баскетбол . развитие координационных способностей | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники броска снизу в дви­жении | Комплекс ОРУ |
| 46 | Баскетбол . сочетание приемов | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 47 | Баскетбол . сочетание приемов | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 48 | Баскетбол .позиционное нападение | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 49 | Баскетбол . нападение быстрым прорывом | Совершенст­вования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 50 | Баскетбол . вырывание, выбивание | Совершенст­вования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники броска од­ной рукой от плеча с места | ОРУ с мячом |
| 51 | Баскетбол . вырывание, выбивание | Совершенст­вования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 52 | Баскетбол. Взаимодействие 2х игроков | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники броска од­ной рукой от плеча с места | Комплекс ОРУ |
| 53 | Баскетбол . взаимодействие 2х игроков | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 54 | Баскетбол . развитие координационных способностей |  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 55 | Баскетбол .развитие координационных способностей |  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | . Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | Комплекс ОРУ |
| 56 | Баскетбол . закрепление пройденного материала |  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | |
| 57 | Лыжи. ТБ. Теоретическое занятие | Изучение нового материала | Скользящий шаг. Теоретическое занятие | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ. Параграф 3 |
| 58 | Лыжи. Одновременный бесшажный ход. | Изучение нового мате­риала | Одновременный бесшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 59 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход. | Изучение нового мате­риала | Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 60 | Лыжи. Одновременный двухшажный ход. | Изучение нового мате­риала | Одновременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 61 | Лыжи. Ход без палок | Изучение нового мате­риала | Коньковый ход без палок. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 62 | Лыжи. Ход без палок | Изучение нового мате­риала | Коньковый ход без палок. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 63 | Лыжи. Ход без палок | Изучение нового мате­риала | Коньковый ход без палок. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 64 | Лыжи. Спуск в высокой стойке. | Изучение нового мате­риала | Спуск в высокой стойке. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 65 | Лыжи. Подъём «ёлочкой». | Комбинированный | Подъём «ёлочкой». | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ, параграф 3, стр 135 |
| 66 | Лыжи. Торможение «плугом». | Комбинированный | Торможение «плугом». | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 67 | Лыжи. Игры на лыжах . | Комбинированный | Игры на лыжах . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 68 | Лыжи. Игры на лыжах . | Комбинированный | Игры на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 69 | Лыжи. Непрерывное передвижение | Комбинированный | Непрерывное передвижение. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения 1км | Комплекс ОРУ |
| 70 | Лыжи. Игры на лыжах . | Учётный | Игры на лыжах . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 71 | Лыжи. Игры на лыжах . | Комбинированный | Игры на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 72 | Лыжи. двухшажный ход | Учётный | Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 73 | Лыжи. бесшажный ход | Учётный | Одновременный бесшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 74 | Лыжи. Спуски и подъёмы. | Учётный | Спуски и подъёмы. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |
| 75 | Гимнастика .Висы. Строевые упражнения. Теоретическое занятие | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Теоретическое занятие | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ. Параграф 3, стр 80 |
| 76 | Гимнастика Висы. Строевые упражнения | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 77 | Гимнастика .Висы. Строевые упражнения | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 78 | Гимнастика Висы. Строевые упражнения | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 79 | Гимнастика .Висы. Строевые упражнения | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 80 | Гимнастика Висы. Строевые упражнения | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка тех­ники выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе: м.:  «5» - 6 р.;  «4» - 4 р.;  «3» - 1 р.;  д.: «5» - 19 р.; «4» - 14р.;  «3» - 4р. | Комплекс ОРУ |
| 81 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Изучение нового мате­риала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 82 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 83 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 84 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 85 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 86 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слияни­ем по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | Комплекс ОРУ |
| 87 | Гимнастика Акробатика | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 88 | Гимнастика Акробатика | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 89 | Гимнастика Акробатика | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 90 | Гимнастика Акробатика | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 91 | Гимнастика Акробатика | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 92 | Гимнастика Акробатика | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка тех­ники выпол­нения ку­вырков, стойки на лопатках | Комплекс ОРУ |
| **Легкая атлетика** (13 **ч)** | | | | | | |
| 93 | Легкая атлетика Бег на сред­ние дистан­ции | Изучение но­вого материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Теоретическое занятие | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс ОРУ. параграф 3, стр 65 |
| 94 | Легкая атлетика Бег на сред­ние дистан­ции | Совершенст­вования |  | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 95 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Комбиниро­ванный | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 96 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Комбинированый | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений |  |  | Комплекс ОРУ |
| 97 | ЛегкаяатлетикаСпринтерский бег, | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 98 | Легкая атлетикаэстафетный бег | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 99 | Легкая атлетикаэстафетный бег | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 100 | Легкая атлетика эстафетный бег | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с;  д. : «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с. | Комплекс ОРУ |
| 101 | Легкая атлетика Прыжок в высоту. | Изучение нового мате­риала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 102 | Легкая атлетика Прыжок в высоту. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 103 | Легкая атлетика Прыжок в высоту. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 104 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 105 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие -силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д.з.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. теоретическое занятие. ТБ. Спринтерский бег | Вводный | Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Теоретическое занятие | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс ОРУ. Параграф 3  , стр 65 |
| 2 | Легкая атлетика. Спринтерский бег | Комбиниро­ванный | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 3 | Легкая атлетика. Спринтерский бег | Совершенст­вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 4 | Легкая атлетика. эстафетный бег | Совершенст­вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 х 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 5 | Легкая атлетика. эстафетный бег | Контрольный | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. Правила соревнований в сприн­терском беге. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | М.: «5»- 10,0 с.; «4» - 10,6 с.;  «3»- 10,8 с;  д.: «5» - 10,4 с; «4»- 10,8 с;  «3» - 11,2 с. | Комплекс ОРУ |
| 6 | Легкая атлетика. Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 7 | Легкая атлетика. Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | Оценка техники прыжка в длину | Комплекс ОРУ |
| 8 | Легкая атлетика. Метание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила сорев­нований в прыжках | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 9 | Легкая атлетика. Метание малого мяча | Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | Оценка техники метания мяча в цель | Комплекс ОРУ |
| 10 | Легкая атлетика. Бег на сред­ние дистан­ции | Комбиниро­ванный | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | Уметь: пробегать среднюю бего­вую дистанцию | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 11 | Легкая атлетика. Бег на сред­ние дистан­ции | Комбиниро­ванный | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | Уметь: пробегать среднюю бего­вую дистанцию | М.: «5»- 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин | Комплекс ОРУ |
| **Спортивные игры (45 ч): волейбол (18ч) и баскетбол (27ч)** | | | | | | |
| 12 | Волейбол. ТБ. Теоретическое занятие | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Теоретическое занятие | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ. Параграф 3, стр 127 |
| 13 | Волейбол. Стойка игрока | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 14 | Волейбол. Стойка игрока | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 15 | Волейбол. Передвижение в стойке | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках че­рез зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол но уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 16 | Волейбол. Передвижение в стойке | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 17 | Волейбол. Передача мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 18 | Волейбол. Передача мяча | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 19 | Волейбол. Передача мяча сверху | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах че­рез зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс ОРУ |
| 20 | Волейбол. Передача мяча сверху | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс ОРУ |
| 21 | Волейбол. Прием мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 22 | Волейбол. Прием мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 23 | Волейбол. Нижняя подача | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | Комплекс ОРУ |
| 24 | Волейбол. Нижняя подача | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 25 | Волейбол. Подача с 3-6 м | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 26 | Волейбол. Подача с 3-6 м | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 27 | Волейбол. Эстафеты. мини - волейбол | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс ОРУ |
| 28 | Волейбол. Эстафеты. мини - волейбол | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 29 | Волейбол. ОФП. Мини-волейбол | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 30 | Баскетбол . ТБ. Теоретическое занятие | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар. 3 стр 124 |
| 31 | Баскетбол . стойки и передвижения | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 32 | Баскетбол .стойки и передвижения | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 33 | Баскетбол .ведение мяча | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 34 | Баскетбол. Ведение мяча | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | Комплекс ОРУ |
| 35 | Баскетбол. Остановка прыжком | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 36 | Баскетбол . развитие координационных способностей | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 37 | Баскетбол . ловля мяча | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 38 | Баскетбол . ловля мяча 2мя руками | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3 хЗ). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 39 | Баскетбол . развитие координационных способностей | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол, но уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 40 | Баскетбол . бросок мяча | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. Оцен­ка техники бро­ска мяча одной рукой от плеча в движении по­сле ловли мяча | Комплекс ОРУ |
| 41 | Баскетбол . бросок мяча | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. Оцен­ка техники бро­ска мяча одной рукой от плеча в движении по­сле ловли мяча | Комплекс ОРУ |
| 42 | Баскетбол . бросок мяча внизу | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. Оцен­ка техники бро­ска мяча одной рукой от плеча в движении по­сле ловли мяча | Комплекс ОРУ |
| 43 | Баскетбол . игра в мини-баскетбол | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х2, 3 х 3). Развитие коор­динационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 44 | Баскетбол . бросок мяча от головы | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х2, 3 х 3). Развитие коор­динационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 45 | Баскетбол . развитие координационных способностей | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча од­ной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2x2,3 х 3). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 46 | Баскетбол . сочетание приемов | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 47 | Баскетбол . сочетание приемов | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 48 | Баскетбол .позиционное нападение | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 49 | Баскетбол . нападение быстрым прорывом | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 50 | Баскетбол . вырывание, выбивание | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | Комплекс ОРУ |
| 51 | Баскетбол . вырывание, выбивание | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | Комплекс ОРУ |
| 52 | Баскетбол. Взаимодействие 2х игроков | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 53 | Баскетбол . взаимодействие 2х игроков | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 54 | Баскетбол . развитие координационных способностей | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча в тройках в дви­жении со сменой места | Комплекс ОРУ |
| 55 | Баскетбол .развитие координационных способностей | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 56 | Баскетбол . закрепление пройденного материала | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | |
| 57 | Лыжи. теоретическое занятие. Скользящий шаг | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Теоретическое занятие | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ. Пар 3 стр 134 |
| 58 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 59 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 60 | Лыжи. Одновременный бесшажный ход | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 61 | Лыжи. Одновременный бесшажный ход | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 62 | Лыжи. Одновременный двухшажный ход | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 63 | Лыжи. Одновременный двухшажный ход | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 64 | Лыжи. Коньковый ход без палок | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 65 | Лыжи. Спуск наискось | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 66 | Лыжи. Подъём ступающим шагом | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 67 | Лыжи. Торможение упором | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 68 | Лыжи. Игры на лыжах | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 69 | Лыжи. Игры на лыжах | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 70 | Лыжи. Непрерывное передвижение | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия 2 км | Комплекс ОРУ |
| 71 | Лыжи. Скользящий шаг | Учётный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 72 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход | Учётный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 73 | Лыжи. Одновременный бесшажный ход | Учётный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 74 | Лыжи. Спуски и подъёмы | Учётный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| **Гимнастика (18** ч) | | | | | | |
| 75 | Гимнастика . теоретическое занятие. ТБ. Висы. Строе­вые упражне­ния | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретическое занятие | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 3 стр 119 |
| 76 | Гимнастика . Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 77 | Гимнастика . Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 78 | Гимнастика . Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 79 | Гимнастика . Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 80 | Гимнастика . Висы. Строе­вые упражне­ния | Учетный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы | Оценка техники выполнения уп­ражнений | Комплекс ОРУ |
| 81 | Гимнастика . Опорный прыжок, строевые упражнения | Изучение нового мате­риала | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 82 | Гимнастика . Опорный прыжок, строевые упражнения | Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 83 | Гимнастика . Опорный прыжок, строевые упражнения | Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 84 | Гимнастика . Опорный прыжок, строевые упражнения | Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 85 | Гимнастика . Опорный прыжок, строевые упражнения | Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 86 | Гимнастика . Опорный прыжок, строевые упражнения | Учетный | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс ОРУ |
| 87 | Гимнастика . Акробатика. Лазание | Изучение нового мате­риала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 88 | Гимнастика . Акробатика. Лазание | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 89 | Гимнастика . Акробатика. Лазание | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 90 | Гимнастика . Акробатика. Лазание | Совершенст­вования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 91 | Гимнастика . Акробатика. Лазание | Совершенст­вования | Выполнение комбинации из разученных эле­ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 92 | Гимнастика . Акробатика. Лазание | Учетный | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения ку­вырков. Лазание по канату на рас­стояние 4 м, 5 м, 6 м | Комплекс ОРУ |
| **Легкая атлетика** (13 ч) | | | | | | |
| 93 | Легкая атлетика. Теоретическое занятие. ТБ Спринтерский бег, | Комбиниро­ванный | Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструк.таж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. Теоретическое занятие | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 3, стр 165 |
| 94 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Комбиниро­ванный | Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 95 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Комбиниро­ванный | Высокий старт (15—30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скорост­ных качеств. Старты из различных положений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 96 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Совершенст­вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка­честв. Старты из различных положений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 97 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Совершенст­вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 98 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Контрольный | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. | Уметь: бегать с максимальной коростью (6с0 м) | **М.:** «5» -10,0 с;  «4» - 10,6 с;  «3»- 10,8 с;  **Д.:** «5» -10,4 с;  «4»- 10,8 с;  «3» - 11,2 с. | Комплекс ОРУ |
| 99 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 100 | Легкая атлетика Прыжок в высоту | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Специ­альные беговые упражнения. Развитие ско-ростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту | Уметь: прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 101 | Легкая атлетика Прыжок в высоту | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 102 | Легкая атлетика Прыжок в высоту | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Оценка техники метания мяча | Комплекс ОРУ |
| 103 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | . Правила соревнований в метании мяча. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину | Комплекс ОРУ |
| 104 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину | Комплекс ОРУ |
| 105 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д.з. |
| 1 | 2 | **3** | 4 | **5** | **6** | **7** |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика . теоретическое занятие . ТБ. Спринтерский бег | Вводный | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теоретическое занятие | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 3, стр 65 |
| 2 | Легкая атлетика Спринтерский бег | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие ско­ростных качеств. Правила соревнований. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 3 | Легкая атлетика Спринтерский бег | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 4 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 5 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 9,5 с;  «4» - 9,8 с;  «3» - 10,2 с;  Д.: «5» - ,8 с;«4» - 10,4 е.;  «3»- 10,9 с. | Комплекс ОРУ |
| 6 | Легкая атлетика Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 7 | Легкая атлетика Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 8 | Легкая атлетика Метание малого мяча | Комбиниро­ванный | Правила соревнований но метанию Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 9 | Легкая атлетика Метание малого мяча | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» - 360 см;  «4» - 340 см;  «3» -320 см; д.: «5» - 340 см;  «4» - 320 см;  «3» -300 см | Комплекс ОРУ |
| 10 | Легкая атлетика Бег на сред­ние дистан­ции | Комбиниро­ванный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | Уметь: пробегать 1500 м | Без учета времени | Комплекс ОРУ |
| 11 | Легкая атлетика Бег на сред­ние дистан­ции | Комбиниро­ванный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | Уметь: пробегать 1500 м | Без учета времени | Комплекс ОРУ |
| Спортивные игры (45 ч): волейбол (18 ч) и баскетбол (27 ч) | | | | | | |
| 12 | Волейбол. Теоретическое занятие | Прохождение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. Теоретическое занятие | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 3, стр 143 |
| 13 | Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. Теоретическое занятие | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 14 | Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. Теоретическое занятие | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ. |
| 15 | Волейбол. Прием и передача мяча | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Комплекс ОРУ |
| 16 | Волейбол. Прием и передача мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Комплекс ОРУ |
| 17 | Волейбол. Прием мяча после передачи | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Комплекс ОРУ |
| 18 | Волейбол. Прием мяча после передачи | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Комплекс ОРУ |
| 19 | Волейбол. Подача мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным. правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 20 | Волейбол. Подача мяча | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным. правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники приема мяча сни­зу двумя руками через сетку | Комплекс ОРУ |
| 21 | Волейбол. Подача мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 22 | Волейбол. Нападающий удар | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 23 | Волейбол. Нападающий удар | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 24 | Волейбол. Нападающий удар | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).  Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс ОРУ |
| 25 | Волейбол. Техника защитных действий | Совершенст­вования | Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  | текущий | Комплекс ОРУ |
| 26 | Волейбол. Техника защитных действий | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 27 | Волейбол. Тактика игры | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 28 | Волейбол. Тактика игры | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 29 | Волейбол. Тактика игры | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 30 | Баскетбол. Теоретическое занятие | Изучение нового мате­риала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Теоретическое занятие | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 3, стр 141 |
| 31 | Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки и повороты | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Теоретическое занятие | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ. |
| 32 | Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки и повороты | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Теоретическое занятие | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ. |
| 33 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Комбиниро­ванный | 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. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 34 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Комбиниро­ванный | 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. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 35 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Комбиниро­ванный | 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. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с раз-  ной высотой от­скока и изменени­ем направления | Комплекс ОРУ |
| 36 | Баскетбол. Ведение мяча | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ору |
| 37 | Баскетбол. Ведение мяча | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ору |
| 38 | Баскетбол. Ведение мяча | Изучение нового мате­риала | Изучение нового мате­риала | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Комплекс ору |
| 39 | Баскетбол. Бросок мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении с пассивным сопротивлением иг­рока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 40 | Баскетбол. Бросок мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении с пассивным сопротивлением иг­рока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 41 | Баскетбол. Бросок мяча в движении | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с со­противлением | Комплекс ОРУ |
| 42 | Баскетбол. Бросок мяча в движении | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Комплекс ОРУ |
| 43 | Баскетбол. Штрафной бросок | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Комплекс ОРУ |
| 44 | Баскетбол. Штрафной бросок | Изучение нового мате­риала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 45 | Баскетбол. Тактика игры | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 46 | Баскетбол. Тактика игры | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х], 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сме­ной места | Комплекс ОРУ |
| 47 | Баскетбол. Техника защитных действий | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х], 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Комплекс ОРУ |
| 48 | Баскетбол. Техника защитных действий | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 49 | Баскетбол. Зонная система защиты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 50 | Баскетбол. Зонная система защиты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 к2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 51 | Баскетбол. Развитие кондиционных способностей | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 к2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 52 | Баскетбол. Развитие координационных способностей | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 53 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 54 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники штрафного броска | Комплекс ОРУ |
| 55 | Баскетбол. Закрепление полученных навыков | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быст­рым прорывом (2x1,3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 56 | Баскетбол. Закрепление полученных навыков | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быст­рым прорывом (2x1,3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | |
| 57 | Лыжи. теоретическое занятие. ТБ. Лыжные ходы | Комбинированный | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Теоретическое занятие | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ. Пар 3, стр 150 |
| 58 | Лыжи Лыжные ходы | Комбинированный | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ. |
| 59 | Лыжи Лыжные ходы | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 60 | Лыжи Лыжные ходы | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 61 | Лыжи Лыжные ходы | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 62 | Лыжи Лыжные ходы | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 63 | Лыжи Лыжные ходы | Комбинированный | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 64 | Лыжи Техника спуска | Комбинированный | Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 65 | Лыжи Техника подъема | Комбинированный | Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 66 | Лыжи Поворот «плугом» | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 67 | Лыжи Игры на лыжах | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 68 | Лыжи Игры на лыжах | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 69 | Лыжи Непрерывное передвижение | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия 2 км | Комплекс ОРУ |
| 70 | Лыжи Лыжные ходы | Учётный | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 71 | Лыжи Лыжные ходы | Учётный | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 72 | Лыжи Лыжные ходы | Учётный | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 73 | Лыжи Спуски и подъёмы | Учётный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 74 | Лыжи Спуски и подъёмы | Учётный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | |
| 75 | Гимнастика . теоретическое занятие. Висы. Строе­вые упражне­ния | Разучивание нового мате­риала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ . Теоретическое занятие | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 3 стр 138 |
| **76** | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **77** | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **78** | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **79** | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **80** | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения ви­сов. Подтягивания.  М: 8-6-3 р.;  Д.: 19-15-8 р. | Комплекс ОРУ |
| 81 | Гимнастика Опорный прыжок | Разучивание нового мате­риала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **82** | Гимнастика Опорный прыжок | Совершенст­вование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **83** | Гимнастика Опорный прыжок | Совершенст­вование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **84** | Гимнастика Опорный прыжок | Совершенст­вование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **85** | Гимнастика Опорный прыжок | Совершенст­вование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения ком­плекса ОРУ | Комплекс ОРУ |
| **86** | Гимнастика Опорный прыжок | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей. | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка | Комплекс ОРУ |
| 87 | Гимнастика Акробатика. Лазание | Разучивание нового мате­риала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **88** | Гимнастика Акробатика. Лазание | Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **89** | Гимнастика Акробатика. Лазание | Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **90** | Гимнастика Акробатика. Лазание | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канату в два приема | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **91** | Гимнастика Акробатика. Лазание | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канату в два приема | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **92** | Гимнастика Акробатика. Лазание | Учетный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канату в два приема | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Ла­зание по канату на расстояние (6-5-3) | Комплекс ОРУ |
| Легкая атлетика (13 ч) | | | | | | |
| 93 | Легкая атлетика . теоретическое занятие. Спринтерский бег, | Комбиниро­ванный | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теоретическое занятие | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 3, стр 65 |
| 94 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Комбиниро­ванный | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 95 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 96 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 97 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 98 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Учетный | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 9,5 с;  «4» - 9,8 с;  «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с;  «4» - 10,4 с;  «3»- 10,9 с. | Комплекс ОРУ |
| 99 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Учетный | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) |  | Комплекс ОРУ |
| 100 | Легкая атлетика Прыжок в высоту | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 101 | Легкая атлетика Прыжок в высоту | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 102 | Легкая атлетика Прыжок в высоту | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в длину | Комплекс ОРУ |
| 103 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники метания мяча с разбега | Комплекс ОРУ |
| 104 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность:  м.: «5» - 35 м;  «4» -30 м;  «3» - 28 м;  д.: «5» - 28 м;  «4» - 24 м;  «3» - 20 м | Комплекс ОРУ |
| 105 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега |  | Комплекс ОРУ |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню** | **Вид контроля** | **Д.з.** |
| 1 | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Легкая атлетика (12 ч) | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Теоретическое занятие. ТБ. Спринтерский бег, | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Теоретическое занятие | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 18, стр 100 |
| 2 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 3 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 4 | Легкая атлетика эстафетный бег | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 5 | Легкая атлетика эстафетный бег | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег но дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 6 | Легкая атлетика эстафетный бег |  | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | М.: «5»-9,3 с;  «4» - 9,6 с;  «3» - 9,8 е.;  Д.: «5» - 9,5 с;  «4» - 9,8 с;  «3»- 10,0 с. | Комплекс ОРУ |
| 7 | Легкая атлетика Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Учетный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 8 | Легкая атлетика Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 9 | Легкая атлетика Метание | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 10 | Легкая атлетика Метание | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400,380,360 см; Д.: 370, 340, 320 см | Комплекс ОРУ |
| 11 | Легкая атлетика Бег на сред­ние дистан­ции | Учетный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 12 | Легкая атлетика Бег на сред­ние дистан­ции | Комбиниро­ванный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | М.: 9.00, 9.30, 10.00 мин;  Д.: 7.30, 8.00, 8.30 мин | Комплекс ОРУ |
| Спортивные игры (45 ч): волейбол (18ч) и баскетбол (27 ч) | | | | | | |
| 13 | Волейбол. Теоретическое занятие | Освоение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам, Теоретическое занятие | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 16, стр 75 |
| 14 | Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 15 | Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 16 | Волейбол. Прием и передача мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 17 | Волейбол. Прием и передача мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах | Комплекс ОРУ |
| 18 | Волейбол. Прием мяча после передачи | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 19 | Волейбол. Прием мяча после передачи | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 20 | Волейбол. Подача мяча | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 21 | Волейбол. Подача мяча | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 22 | Волейбол. Подача мяча | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 23 | Волейбол. Нападающий удар | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | Комплекс ОРУ |
| 24 | Волейбол. Нападающий удар | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 25 | Волейбол. Нападающий удар | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 26 | Волейбол. Техника защитных действий | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 27 | Волейбол. Техника защитных действий | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 28 | Волейбол. Тактика игры | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 29 | Волейбол. Тактика игры | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | Комплекс ОРУ |
| 30 | Волейбол. Тактика игры | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | Комплекс ОРУ |
| 31 | Баскетбол. Теоретическое занятие | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие. Теоретическое занятие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 13, стр 44 |
| 32 | Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки и повороты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие. Теоретическое занятие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 33 | Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки и повороты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 34 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 35 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Комбиниро­ванный | Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие |  |  | Комплекс ОРУ |
| 36 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 37 | Баскетбол. Ведение мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 38 | Баскетбол. Ведение мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 39 | Баскетбол. Ведение мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 40 | Баскетбол. Бросок мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 41 | Баскетбол. Бросок мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 42 | Баскетбол. Бросок мяча в движении | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс ОРУ |
| 43 | Баскетбол. Бросок мяча в движении | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 44 | Баскетбол. Штрафной бросок | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 45 | Баскетбол. Штрафной бросок | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 46 | Баскетбол. Тактика игры | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 47 | Баскетбол. Тактика игры | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 48 | Баскетбол. Техника защитных действий | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 49 | Баскетбол. Техника защитных действий | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 50 | Баскетбол. Зонная система защиты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники штрафного броска | Комплекс ОРУ |
| 51 | Баскетбол. Зонная система защиты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 52 | Баскетбол. Развитие кондиционных способностей | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 53 | Баскетбол. Развитие координационных способностей | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Комплекс ОРУ |
| 54 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 55 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 56 | Баскетбол. Закрепление полученных навыков | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 57 | Баскетбол. Закрепление полученных навыков | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | |
| 58 | Лыжи. Скользящий шаг. Теоретическое занятие, техника безопастности | Комбинированный | Скользящий шаг. Теоретическое занятие | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ. Пар 19, стр 122 |
| 59 | Лыжи. Скользящий шаг | Комбинированный | Скользящий шаг. ОРУ | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ. |
| 60 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 61 | Лыжи. Одновременный бесшажный ход | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 62 | Лыжи. Одновременный двухшажный ход. | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 63 | Лыжи. Коньковый ход без палок. | Комбинированный | Коньковый ход без палок. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 64 | Лыжи. Изменение стоек спуска. | Комбинированный | Изменение стоек спуска. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 65 | Лыжи. Подъём скользящим шагом. | Комбинированный | Подъём скользящим шагом. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 66 | Лыжи. Поворот «плугом». | Комбинированный | Поворот «плугом». | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 67 | Лыжи. Игры на лыжах. | Комбинированный | Игры на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 68 | Лыжи. Игры на лыжах | Комбинированный | Игры на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 69 | Лыжи. Непрерывное передвижение. | Комбинированный | Непрерывное передвижение. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия 3 км | Комплекс ОРУ |
| 70 | Лыжи. Скользящий шаг. | Комбинированный | Скользящий шаг. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 71 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 72 | Лыжи. Одновременный бесшажный ход. | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 73 | Лыжи. Спуски и подъёмы. | Комбинированный | Комбинированный | Спуски и подъёмы. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |
| 74 | Лыжи. 3ачет. Прохождение дистанции 4 км. | Учетный | 3ачет. Прохождение дистанции 4 км. |  |  | Комплекс ору |
| 75 | Лыжи. 3ачет. Лыжные ходы. | учетный | Зачет. Лыжные ходы |  |  | Комплекс ОРУ |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | |
| 76 | Гимнастика ТБ. Теоретическое занятие. Висы. Строе­вые упражне­ния | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Теоретическое занятие | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 17, стр 84 |
| 77 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 78 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 79 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 80 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 81 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | М.: 9-7-5 р.;  Д.: 17-15-8 р. | Комплекс ОРУ |
| 82 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 83 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 84 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 85 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 86 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 87 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс ОРУ |
| 88 | Гимнастика. Акробатика, лазание | Изучение нового мате­риала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 89 | Гимнастика Акробатика, лазание | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 90 | Гимнастика Акробатика, лазание | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 91 | Гимнастика Акробатика, лазание | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 92 | Гимнастика Акробатика, лазание | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 93 | Гимнастика Акробатика, лазание | Учетный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. |  | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | Комплекс ОРУ |
| Легкая атлетика(12ч) | | | | | | |
| 94 | Легкая атлетика Спринтер­ский бег | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Теоретическое занятие | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 18, стр 100 |
| 95 | Легкая атлетика Спринтер­ский бег | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные 6eговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнении для развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 96 | Легкая атлетика Бег на средние дистанции | Комбинированный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (200-400м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные 6eговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 97 | Легкая атлетика Бег на средние дистанции | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (200—400м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро-с 1 ми с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 98 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Комбинированный | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро-с 1 ми с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 99 | Легкая атлетика  эс­тафетный бег | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | М.: «5»-9,3 с;  «4» - 9,6 с;  «3» - 9,8 с;  д.: «5»- 9,5с;  «4» - 9,8 с;  «3»- 10,0 с. | Комплекс ОРУ |
| 100 | Легкая атлетика  эс­тафетный бег | Учетный | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |  | Комплекс ору |
| 101 | Легкая атлетика Прыжок в высоту. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 102 | Легкая атлетика Прыжок в высоту. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комплекс ОРУ |
| 103 | Легкая атлетика  Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м | Комплекс ору |
| 104 | Легкая атлетика  Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комплекс ОРУ |
| 105 | Легкая атлетика  Ме­тание мяча на дальность |  | Метание мяча на результат |  |  | Комплекс ору |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню** | **Вид контроля** | **Д.з.** |
| 1 | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Теоретическое занятие. ТБ. Спринтерский бег, | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Теоретическое занятие | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 18, стр 100 |
| 2 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 3 | Легкая атлетика Спринтерский бег, | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 4 | Легкая атлетика эстафетный бег | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 5 | Легкая атлетика эстафетный бег | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег но дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 6 | Легкая атлетика эстафетный бег |  | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | М.: «5»-9,3 с;  «4» - 9,6 с;  «3» - 9,8 е.;  Д.: «5» - 9,5 с;  «4» - 9,8 с;  «3»- 10,0 с. | Комплекс ОРУ |
| 7 | Легкая атлетика Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Учетный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 8 | Легкая атлетика Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 9 | Легкая атлетика Метание | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 10 | Легкая атлетика Метание | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400,380,360 см; Д.: 370, 340, 320 см | Комплекс ОРУ |
| 11 | Легкая атлетика Бег на сред­ние дистан­ции | Учетный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 12 | Легкая атлетика Бег на сред­ние дистан­ции | Комбиниро­ванный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | М.: 9.00, 9.30, 10.00 мин;  Д.: 7.30, 8.00, 8.30 мин | Комплекс ОРУ |
| Спортивные игры (45 ч): волейбол (18ч) и баскетбол (27 ч) | | | | | | |
| 13 | Волейбол. Теоретическое занятие | Освоение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам, Теоретическое занятие | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 16, стр 75 |
| 14 | Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 15 | Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 16 | Волейбол. Прием и передача мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 17 | Волейбол. Прием и передача мяча | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах | Комплекс ОРУ |
| 18 | Волейбол. Прием мяча после передачи | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 19 | Волейбол. Прием мяча после передачи | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 20 | Волейбол. Подача мяча | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 21 | Волейбол. Подача мяча | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 22 | Волейбол. Подача мяча | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 23 | Волейбол. Нападающий удар | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | Комплекс ОРУ |
| 24 | Волейбол. Нападающий удар | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 25 | Волейбол. Нападающий удар | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 26 | Волейбол. Техника защитных действий | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 27 | Волейбол. Техника защитных действий | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 28 | Волейбол. Тактика игры | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 29 | Волейбол. Тактика игры | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | Комплекс ОРУ |
| 30 | Волейбол. Тактика игры | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | Комплекс ОРУ |
| 31 | Баскетбол. Теоретическое занятие | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие. Теоретическое занятие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 13, стр 44 |
| 32 | Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки и повороты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие. Теоретическое занятие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 33 | Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки и повороты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 34 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 35 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Комбиниро­ванный | Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие |  |  | Комплекс ОРУ |
| 36 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 37 | Баскетбол. Ведение мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 38 | Баскетбол. Ведение мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 39 | Баскетбол. Ведение мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 40 | Баскетбол. Бросок мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 41 | Баскетбол. Бросок мяча | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 42 | Баскетбол. Бросок мяча в движении | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс ОРУ |
| 43 | Баскетбол. Бросок мяча в движении | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 44 | Баскетбол. Штрафной бросок | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 45 | Баскетбол. Штрафной бросок | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 46 | Баскетбол. Тактика игры | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 47 | Баскетбол. Тактика игры | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 48 | Баскетбол. Техника защитных действий | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 49 | Баскетбол. Техника защитных действий | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 50 | Баскетбол. Зонная система защиты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники штрафного броска | Комплекс ОРУ |
| 51 | Баскетбол. Зонная система защиты | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 52 | Баскетбол. Развитие кондиционных способностей | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 53 | Баскетбол. Развитие координационных способностей | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Комплекс ОРУ |
| 54 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 55 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 56 | Баскетбол. Закрепление полученных навыков | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 57 | Баскетбол. Закрепление полученных навыков | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Комплекс ОРУ |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | |
| 58 | Лыжи. Скользящий шаг. Теоретическое занятие | Комбинированный | Скользящий шаг. Теоретическое занятие | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ. Пар 19, стр 122 |
| 59 | Лыжи. Скользящий шаг | Комбинированный | Скользящий шаг. ОРУ | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ. |
| 60 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 61 | Лыжи. Одновременный бесшажный ход | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 62 | Лыжи. Одновременный двухшажный ход. | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 63 | Лыжи. Коньковый ход без палок. | Комбинированный | Коньковый ход без палок. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 64 | Лыжи. Изменение стоек спуска. | Комбинированный | Изменение стоек спуска. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 65 | Лыжи. Подъём скользящим шагом. | Комбинированный | Подъём скользящим шагом. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 66 | Лыжи. Поворот «плугом». | Комбинированный | Поворот «плугом». | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Комплекс ОРУ |
| 67 | Лыжи. Игры на лыжах. | Комбинированный | Игры на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 68 | Лыжи. Игры на лыжах | Комбинированный | Игры на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Комплекс ОРУ |
| 69 | Лыжи. Непрерывное передвижение. | Комбинированный | Непрерывное передвижение. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия 3 км | Комплекс ОРУ |
| 70 | Лыжи. Скользящий шаг. | Комбинированный | Скользящий шаг. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 71 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 72 | Лыжи. Одновременный бесшажный ход. | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Комплекс ОРУ |
| 73 | Лыжи. Спуски и подъёмы. | Комбинированный | Комбинированный | Спуски и подъёмы. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |
| 74 | Лыжи. 3ачет. Прохождение дистанции 4 км. | Учетный | 3ачет. Прохождение дистанции 4 км. |  |  | Комплекс ору |
| 75 | Лыжи. 3ачет. Лыжные ходы. | учетный | Зачет. Лыжные ходы |  |  | Комплекс ОРУ |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | |
| 76 | Гимнастика. ТБ. Теоретическое занятие Висы. Строе­вые упражне­ния | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Теоретическое занятие | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 17, стр 84 |
| 77 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 78 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 79 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 80 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 81 | Гимнастика Висы. Строе­вые упражне­ния | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | М.: 9-7-5 р.;  Д.: 17-15-8 р. | Комплекс ОРУ |
| 82 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 83 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 84 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 85 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 86 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 87 | Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс ОРУ |
| 88 | Гимнастика. Акробатика, лазание | Изучение нового мате­риала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 89 | Гимнастика Акробатика, лазание | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 90 | Гимнастика Акробатика, лазание | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 91 | Гимнастика Акробатика, лазание | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 92 | Гимнастика Акробатика, лазание | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 93 | Гимнастика Акробатика, лазание | Учетный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. |  | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | Комплекс ОРУ |
| Легкая атлетика(12ч) | | | | | | |
| 94 | Легкая атлетика Спринтер­ский бег | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Теоретическое занятие | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ. Пар 18, стр 100 |
| 95 | Легкая атлетика Спринтер­ский бег | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные 6eговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнении для развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 96 | Легкая атлетика Бег на средние дистанции | Комбинированный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (200-400м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные 6eговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 97 | Легкая атлетика Бег на средние дистанции | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (200—400м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро-с 1 ми с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 98 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Комбинированный | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро-с 1 ми с низкого старта | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 99 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | М.: «5»-9,3 с;  «4» - 9,6 с;  «3» - 9,8 с;  д.: «5»- 9,5с;  «4» - 9,8 с;  «3»- 10,0 с. | Комплекс ОРУ |
| 100 | Легкая атлетика эс­тафетный бег | Учетный | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |  | Комплекс ору |
| 101 | Легкая атлетика Прыжок в высоту. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс ОРУ |
| 102 | Легкая атлетика Прыжок в высоту. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комплекс ОРУ |
| 103 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м | Комплекс ору |
| 104 | Легкая атлетика Ме­тание малого мяча | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комплекс ОРУ |
| 105 | Легкая атлетика Ме­тание мяча на дальность |  | Метание мяча на результат |  |  | Комплекс ору |

**Список литературы:**

 пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

 пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

– Журнал «Физическая культура в школе».