Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников

с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 59

Приморского района Санкт – Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Утверждено»  Директор ГБС(К)ОУ №59  ***\_\_\_\_\_\_\_***  «\_\_\_» сентября 20 \_\_\_г. | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***  «\_\_\_» сентября 20\_\_\_\_г. | «Рассмотрено»  на заседании методического  объединения прикладного цикла    Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_» сентября 20\_\_\_\_г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Руководитель  методического объединения |

**Рабочая программа учебного курса**

**«Физическая культура»**

**для 5-9 классов**

Составитель: учитель физической культуры ГБС(К)ОУ школы №59

Карпова Елена Сергеевна (I квалификационная категория, педагогический стаж – 12лет)

Базовый уровень

2012-2013 учебный год

**Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Изд 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. О введение третьего часа учебного предмета «Физическая культура»
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р
* .Федеральный Государственный Образовательный Стандарт основного общего образования Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества ( силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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 со-хранять 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.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

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 освоения физической культуры.**

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, аргументировано 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**В программе программный материал делится на две части:** *базовую* и *вариативную.*

В *базовую часть* входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана , региональный компонент ( *лыжная подготовка заменяется кроссовой).* 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 счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в месяц.

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

**5 класс**

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

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

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

**Приемы закаливания**. Воздушные ванны.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия.

**6 класс**

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

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

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

**Приемы закаливания**. Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.

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

**7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

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

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

**Приемы закаливания**. Самомассаж*.* Правила и дозировка.

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

**8 класс**

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

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

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

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

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

**9 класс**

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

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

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

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Релаксация (общие представления).

***Спортивные игры.***

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

***Гимнастика с элементами акробатики.***

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

***Легкая атлетика.***

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

***Кроссовая подготовка.***

**5-9 класс.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведение соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Практическая часть**

**5 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

**Волейбол**.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Футбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

***Гимнастика с элементами акробатики.***

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

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

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

***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

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

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

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

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

**6 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

**Волейбол**.

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

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

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

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

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

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

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

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

**Футбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

***Гимнастика с элементами акробатики.***

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры:** махом одной и толчкомдругой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь,из седа на бедре соскокповоротом.

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

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

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

***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

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

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

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

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

**7 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

**Волейбол**.

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

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

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

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

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

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

**Овладе­ние игрой**. Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

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

**Футбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

***Гимнастика с элементами акробатики.***

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

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

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

***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

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

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

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

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

**8 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

**Волейбол**.

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

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

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

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

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

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

**Овладе­ние игрой**: игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

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

**Футбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

***Гимнастика с элементами акробатики.***

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

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

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

***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

**9 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

**Волейбол**.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Футбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

***Гимнастика с элементами акробатики..***

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

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

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

***Легкая атлетика***

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Базовая часть | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

**Пояснительная записка.**

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** | |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) : «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Изд 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012): | |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки  Российской Федерации: Физическая культура. 5,6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2011. ­­ Физическая культура. 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012. | |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда | |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе» | |
| **2** | **Экранно-звуковые пособия** | | | |
| 2.1 | Презентации по разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д | |  |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| 3.1 | Щит баскетбольный игровой | Д | |  |
| 3.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г | |  |
| 3.3 | Стенка гимнастическая | Г | |  |
| 3.4 | Скамейки гимнастические | Г | |  |
| 3.5 | Стойки волейбольные | Д | |  |
| 3.6 | Ворота для мини-футбола | Д | |  |
| 3.7 | Бревно гимнастическое напольное | Д | |  |
| 3.8 | Козёл гимнастический | Д | |  |
| 3.9 | Канат | Д | |  |
| 3.10 | Обручи гимнастические | Г | |  |
| 3.11 | Комплект матов гимнастических | Г | |  |
| 3.12 | Перекладина навесная универсальная | Д | |  |
| 3.13 | Набор для игр | К | |  |
| 3.14 | Аптечка медицинская | Д | |  |
| 3.15 | Конь гимнастический | Д | |  |
| 3.16 | Стол для настольного тенниса | Г | |  |
| 3.17 | Комплект для настольного тенниса | Г | |  |
| 3.18 | Мячи футбольные | Г | |  |
| 3.19 | Мячи баскетбольные | Г | |  |
| 3.20 | Мячи волейбольные | Г | |  |
| 3.21 | Сетка волейбольная | Д | |  |
| 3.22 | Брусья гимнастические | Д | |  |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 4.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 4.2 | Кабинет учителя |  | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды, стеллаж для книг, стеллажи для инвентаря |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 5.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **п/т** | **Тема урока** | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовки учащихся** | | | **Вид контроля**  **ИКТ, ОЭР** | **Домашнее**  **задание** | **Сроки проведения** |
| I триместр  Лёгкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)  Вводный | | | Высокий старт(10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 2 | 2 | Совершенствование | | | Высокий старт(10-15 м), бег с ускорением (30-40м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. Влияние л/а упражнений на здоровье | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 3 | 3 | Совершенствование | | | Высокий старт(10-15 м), бег по дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 4 | 4 | Совершенствование | | | Высокий старт(10-15 м), бег с ускорением (50-60м). Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных возможностей | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 5 | 5 | Учётный | | | Бег на результат(60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | | М.:  (5)-10,2 с.;  (4)-10,8 с.;  (3)-11,4 с.;  Д.:  (5)-10,4с.;  (4)-10,9 с.;  (3)-11,6 с | комплекс 1 | сентябрь |
| 6 | 6 | Прыжок в длину способом (согнув ноги). Метание мяча(4 ч)  Изучение нового материала | | | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 шагов. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 7 | 7 | Комбинированный | | | Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра « Кто дальше бросит» | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 8 | 8 | Совершенствования | | | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель» | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 9 | 9 | Учётный | | | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | комплекс 1 | сентябрь |
| 10 | 10 | Изучение нового материала  Бег на средние дистанции(2ч) | | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра» Салки» | Уметь: пробегать дистанцию 1000м | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 11 | 11 | Совершенствование | | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра» Салки» | Уметь: пробегать дистанцию 1000м  (на результат) | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| Кроссовая подготовка (9ч) | | | | | | | | | | | |
| 12 | 12 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9ч)  Изучение нового материала | | Равномерный бег(10 мин). Ору. Подвижные игры « Невод». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 13 | 13 | Комбинированный | | Равномерный бег(12 мин). Чередование бега с ходьбой. Ору в движение. Подвижная игра « Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь - октябрь |
| 14 | 14 | Комбинированный | | Равномерный бег(12 мин). Чередование бега с ходьбой. Ору. Подвижная игра « Паровозики».  Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | сентябрь -октябрь |
| 15 | 15 | Комбинированный | | Равномерный бег(15 мин). Чередование бега с ходьбой. Ору. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 16 | 16 | Комбинированный | | Равномерный бег(15 мин). Чередование бега с ходьбой. Ору. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Вызов номеров». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 17 | 17 | Комбинированный | | Равномерный бег(15 мин). Чередование бега с ходьбой. Ору. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Команда быстроногих». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 18 | 18 | Комбинированный | | Равномерный бег(17 мин). Бег в гору. Ору в движение. Подвижная игра « Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 19 | 19 | Комбинированный | | Равномерный бег(17 мин). Бег в гору. Ору. Подвижная игра « Вызов номеров». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 20 | 20 | Учётный | | Бег по пересечённой местности (2 км). Ору. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | Бег 2 км без учёта времени | комплекс 1 | октябрь |
| Гимнастика (18ч) | | | | | | | | | | | |
| 21 | 21 | Изучение нового материала | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра « Запрещённое движение» | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | текущий | | комплекс 2 | октябрь |
| 22 | 22 | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых качеств. Подтягивание в висе. Подвижная игра « Светофор» | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | текущий | | комплекс 2 | октябрь |
| 23 | 23 | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движение. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Подвижная игра « Фигуры» | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | текущий | | комплекс 2 | октябрь |
| 24 | 24 | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движение. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | текущий | | комплекс 2 | октябрь |
| 25 | 25 | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движение. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Подвижная игра | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | текущий | | комплекс 2 | октябрь |
| 26 | 26 | Учётный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движение. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Подвижная игра | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Оценка техники выполнения висов. Подтягивание  М.:6-4-1 р.; Д.:19-14-4 р. | | комплекс 2 | октябрь |
| 27 | 27 | Изучение нового материала | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движение. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | текущий | | комплекс 2 | октябрь- ноябрь |
| 28 | 28 | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движение. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 29 | 29 | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движение. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 30 | 30 | Комплексный | | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движение. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 31 | 31 | Комплексный | | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движение. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 32 | 32 | Учётный | | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движение. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | Оценка техники выполнения опорного прыжка | | комплекс 2 | ноябрь |
| 33 | 33 | Изучение нового материала | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движение. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 34 | 34 | Комплексный | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. ОРУ в движение. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Два лагеря» | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 35 | 35 | Комплексный | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. ОРУ в движение. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Смена капитана» | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 36 | 36 | Комплексный | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц» | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| II триместр | | | | | | | | | | | |
| 37 | 1 | Комплексный | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок» | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | текущий | | | комплекс 2 | декабрь |
| 38 | 2 | Учётный | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Эстафеты с обручем | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках | | | комплекс 2 | декабрь |
| Спортивные игры (45ч) | | | | | | | | | | | |
| 39 | 3 | Изучение нового материала  Волейбол (18ч) | | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий | | | комплекс 3 | декабрь |
| 40 | 4 | Совершенствование | | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра « Пасовка волейболиста» | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий | | | комплекс 3 | декабрь |
| 41 | 5 | Совершенствование | | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий | | | комплекс 3 | декабрь |
| 42 | 6 | Совершенствование | | | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | | |
| 43 | 7 | Комплексный | | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. 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 3 | декабрь |
| 44 | 8 | Комплексный | | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты Подвижная игра с элементами в/б | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий | | | комплекс 3 | декабрь |
| 45 | 9 | Комплексный | | |
| 46 | 10 | Комплексный | | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники приёма мяча двумя руками сверху | | | комплекс 3 | декабрь |
| 47 | 11 | Комплексный | | | текущий | | |  | декабрь |
| 48 | 12 | Комплексный | | | текущий | | |
| 49 | 13 | Комплексный | | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий | | | комплекс 3 | декабрь |
| 50 | 14 | Комплексный | | | текущий | | | комплекс 3 | декабрь |
| 51 | 15 | Комплексный | | | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах..Приём 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 приёма мяча снизу двумя руками | | | комплекс 3 | январь |
| 52 | 16 | Комплексный | | | текущий | | | комплекс 3 | январь |
| 53 | 17 | Комплексный | | | текущий | | | комплекс 3 |
| 54 | 18 | Комплексный | | | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём 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 3 | январь |
| 55 | 19 | Комплексный | | | текущий | | | комплекс 3 |
| 56 | 20 | Комплексный | | | Оценка техники нижней прямой подачи | | | комплекс 3 | январь |
| 57 | 21 | Изучение нового материала  Баскетбол (27ч) | | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | январь |
| 58 | 22 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | январь |
| 59 | 23 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | январь-февраль |
| 60 | 24 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники стойки и передвижений игрока | | | комплекс 3 | февраль |
| 61 | 25 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | февраль |
| 62 | 26 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | февраль |
| 63 | 27 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движение шагом. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | февраль |
| 64 | 28 | Комплексный | | | Оценка техники ведения мяча на месте | | | комплекс 3 | февраль |
| 65 | 29 | Изучение нового материала | | | Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | февраль |
| 66 | 30 | Изучение нового материала | | | текущий | | | комплекс 3 | февраль |
| 67 | 31 | Изучение нового материала | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движение. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | февраль |
| 68 | 32 | Изучение нового материала | | | текущий | | | комплекс 3 | февраль |
| 69 | 33 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движение после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | | | комплекс 3 | февраль |
| III триместр | | | | | | | | | | | |
| 70 | 1 | Комплексный | | | Стойка и передвижение 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 упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 71 | 2 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение – остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 72 | 3 | Комплексный | | | Оценка техники броска снизу в движение | | | комплекс 3 | март |
| 73 | 4 | Комплексный | | | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 74 | 5 | Изучение нового материала | | | Стойка и передвижение 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 упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 75 | 6 | Совершенствование | | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение – остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 76 | 7 | Совершенствование | | | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 77 | 8 | Совершенствование | | | Стойка и передвижение 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 упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | | | комплекс 3 | март |
| 78 | 9 | Изучение нового материала | | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 79 | 10 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 80 | 11 | Комплексный | | | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 81 | 12 | Комплексный | | | текущий | | | комплекс 3 | март |
| 82 | 13 | Комплексный | | | Оценка техники броска одной рукой в движение | | | комплекс 3 | март -апрель |
| 83 | 14 | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий | | | комплекс 3 | март- апрель |
| Кроссовая подготовка (9ч) | | | | | | | | | | | |
| 84 | 15 | | Изучение нового материала | | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | | комплекс 4 | апрель |
| 85 | 16 | | Комбинированный | | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | | комплекс 4 | апрель |
| 86 | 17 | | Комбинированный | | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра  « Посадка картошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | | комплекс 4 | апрель |
| 87 | 18 | | Комбинированный | | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра  « Посадка картошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | | комплекс 4 | апрель |
| 88 | 19 | | Комбинированный | | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра  « Салки маршем». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | | комплекс 4 | апрель |
| 89 | 20 | | Комбинированный | | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра  « Салки маршем». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | | комплекс 4 | апрель |
| 90 | 21 | | Комбинированный | | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра « Наступление». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | | комплекс 4 | апрель |
| 91 | 22 | | Комбинированный | | Равномерный бег (18 мин). ОРУ . Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра « Невод». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | | комплекс 4 | апрель |
| 92 | 23 | | Учётный | | Равномерный бег (20 мин). ОРУ . Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Невод». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег 2 км без учёта времени | | | комплекс 4 | апрель |
| Лёгкая атлетика (10ч) | | | | | | | | | | | |
| 93 | 24 | | Изучение нового материала  (бег на средние дистанции 2ч) | | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать на дистанцию 1000м | текущий | | | комплекс 4 | май |
| 94 | 25 | | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать на дистанцию 1000м (на результат) | текущий | | | комплекс 4 | май |
| 95 | 26 | | Комбинированный  (спринтерский бег, эстафетный бег 5ч) | | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением  (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта | текущий | | | комплекс 4 | май |
| 96 | 27 | | Совершенствование | | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением  (40-50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта | текущий | | | комплекс 4 | май |
| 97 | 28 | | Совершенствование | | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением  (50-60м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние л/а упражнений на различные системы организма | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта | текущий | | | комплекс 4 | май |
| 98 | 29 | | Учётный | | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движение. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта | текущий | | | комплекс 4 | май |
| 99 | 30 | | Учётный | | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движение. Эстафеты по кругу | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта | Бег 60м.  М.:  "5"-9,3 с.;  "4"-9,6 с.; "3"-9,8.; Д.:  "5"-9,5 с.;  "4"-9,8 с.; "3"-10,0 с. | | | комплекс 4 | май |
| 100 | 31 | | Изучение нового материала  (прыжок в высоту, метание малого мяча 3ч) | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом « перешагивание2 ( подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движение. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | текущий | | | комплекс 4 | май |
| 101 | 32 | | Комбинированный | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом « перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движение. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | текущий | | | комплекс 4 | май |
| 102 | 33 | | Комбинированный | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом  « перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движение. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | текущий | | | комплекс 4 | май |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **№**  **п/т** | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки учащихся** | | | **Вид контроля**  **ИКТ, ОЭР** | **Домашнее**  **задание** | **Сроки**  **проведения** |
| **Лёгкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | | | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч )  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. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию(60 м) | текущий | | комплекс 1 | сентябрь |
| 2 | 2 | | | Комбинированный | Высокий старт(15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию (60 м) | текущий | | комплекс 1 | сентябрь |
| 3 | 3 | | | Совершенствования | Высокий старт(15м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача полочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию(60 м) | текущий | | комплекс 1 | сентябрь |
| 4 | 4 | | | Совершенствования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 х50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию(60 м) | текущий | | комплекс 1 | сентябрь |
| 5 | 5 | | | Контрольные | Бег на результат(60 м). Ору. Специальные беговые упражнения. 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)-10,4с.;  (4)-10,8 с.;  (3)-11,2 с. | | комплекс 1 | сентябрь |
| 6 | 6 | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча(4 ч)  Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | текущий | | комплекс 1 | сентябрь |
| 7 | 7 | | | 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 | текущий | | комплекс 1 | сентябрь |
| 8 | 8 | | | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения .Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | текущий | | комплекс 1 | сентябрь |
| 9 | 9 | | | Учётный | Прыжок в длину с 7-9 шагов Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель | | комплекс 1 | сентябрь |
| 10 | 10 | | | Бег на средние дистанции(2 ч)  Комбинированный | Бег (1000 м).Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | | Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию | текущий. | | комплекс 1 | сентябрь |
| 11 | 11 | | | Комбинированный | Бег (1000 м).Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | |  | М.:  «5»-5,00мин; «4»-5,30мин; «3»-6,00мин; Д.:  «5»-5,30 мин; «4»-6,00 мин; «3»-6,20 мин | | комплекс 1 | сентябрь |
| Кроссовая подготовка (9ч) | | | | | | | | | | | |
| 12 | 12 | | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)  Комбинированный | | Равномерный бег(12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» .Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 13 | 13 | | Совершенствования | | Равномерный бег(14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 14 | 14 | | Совершенствования | | Равномерный бег(15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 15 | 15 | | Совершенствования | | Равномерный бег(16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 16 | 16 | | Совершенствования | | Равномерный бег(17мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 17 | 17 | | Совершенствования | | Равномерный бег(17мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 18 | 18 | | Совершенствования | | Равномерный бег (18км). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 19 | 19 | | Совершенствования | | Равномерный бег (18км). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 20 | 20 | | Учетный | | Бег (2000м). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | М.:10,30 мин; Д.:14,00 мин | комплекс 1 | октябрь |
| Гимнастика (18ч) | | | | | | | | | | | |
| 21 | 21 | | Висы. Строевые упражнения (6 ч)  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 | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы. | | | текущий | комплекс 2 | Октябрь-ноябрь |
| 22 | 22 | | 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 2 | Октябрь-ноябрь |
| 23 | 23 | | 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 2 | Октябрь-ноябрь |
| 24 | 24 | | Совершенствования | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы. | | | текущий | комплекс 2 | Октябрь-ноябрь |
| 25 | 25 | | Совершенствования | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы | | | текущий | комплекс 2 | ноябрь |
| 26 | 26 | | Учётный | | 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 | | | текущий | комплекс 2 | ноябрь |
| 27 | 27 | | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)  Изучение нового материала | | Прыжок ноги врозь козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | | текущий | комплекс 2 | ноябрь |
| 28 | 28 | | Совершенствования | | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | | текущий | комплекс 2 | ноябрь |
| 29 | 29 | | Совершенствования | | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | | текущий | комплекс 2 | ноябрь |
| 30 | 30 | | Совершенствования | | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). 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 2 | ноябрь |
| 31 | 31 | | Совершенствования | | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | | текущий | комплекс 2 | ноябрь |
| 32 | 32 | | Учётный | | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | | Оценка техники опорного прыжка | комплекс 2 | ноябрь |
| 33 | 33 | | Акробатика, лазание  (6 ч)  Изучение нового материала | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | | | текущий | комплекс 2 | ноябрь |
| 34 | 34 | | 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 2 | ноябрь |
| 35 | 35 | | 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 2 | ноябрь |
| 36 | 36 | | 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 2 | ноябрь |
| II триместр | | | | | | | | | | | |
| 37 | 1 | | 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 2 | декабрь |
| 38 | 2 | | Учётный | | Выполнение двух кувырков вперёд 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 4м, 5м, 6м | комплекс 2 | декабрь |
| Спортивные игры (45ч) | | | | | | | | | | | |
| 39 | 3 | | Волейбол (18 ч)  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 упрощённым правилам. Техника безопасности. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | декабрь |
| 40 | 4 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | текущий | комплекс 3 | декабрь |
| 41 | 5 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | текущий | комплекс 3 | декабрь |
| 42 | 6 | | 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 по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | декабрь |
| 43 | 7 | | Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, 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 по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | декабрь |
| 44 | 8 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | декабрь |
| 45 | 9 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | текущий | комплекс 3 | декабрь |
| 46 | 10 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | комплекс 3 | декабрь |
| 47 | 11 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | комплекс 3 | декабрь |
| 48 | 12 | | Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | текущий | комплекс 3 | декабрь |
| 49 | 13 | | Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| 50 | 14 | | Комплексный | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | комплекс 3 | январь |
| 51 | 15 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| 52 | 16 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| 53 | 17 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| 54 | 18 | | 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | комплекс 3 | январь |
| 55 | 19 | | Совершенствования | | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| 56 | 20 | | Совершенствования | | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы. | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| Баскетбол(27 ч) | | | | | | | | | | | |
| 57 | 21 | | Изучение нового материала | | Стойка и передвижение 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 игре в баскетбол | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| 58 | 22 | | Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой 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 игре в баскетбол | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| 59 | 23 | | Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой 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 игре в баскетбол | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| 60 | 24 | | Комбинированный | | Стойка и передвижение 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 игре в баскетбол | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | январь |
| 61 | 25 | | Комбинированный | | Стойка и передвижение 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 игре в баскетбол | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | комплекс 3 | февраль |
| 62 | 26 | | Комбинированный | | Стойка и передвижение 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | февраль |
| 63 | 27 | | Комбинированный | | Стойка и передвижение 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 упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | февраль |
| 64 | 28 | | Изучение нового материала | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высокой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра(2х2,3х3).. Развитие координационных способностей. Терминология б/б | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | февраль |
| 65 | 29 | | Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высокой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра(2х2,3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам ; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | февраль |
| 66 | 30 | | Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высокой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра(2х2,3х3). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | февраль |
| 67 | 31 | | Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высокой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра(2х2,3х3). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | комплекс 3 | февраль |
| 68 | 32 | | Комбинированный | | . Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высокой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра(2х2,3х3). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | комплекс 3 | февраль |
| 69 | 33 | | Комбинированный | | . Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высокой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра(2х2,3х3). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | комплекс 3 | февраль |
| III триместр | | | | | | | | | | | |
| 70 | 1 | | Комбинированный | | . Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высокой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра(2х2,3х3). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | март |
| 71 | 2 | | 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. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | март |
| 72 | 3 | | 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 приёмов ведения, остановки, броска. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | март |
| 73 | 4 | | Изучение нового материала | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | март |
| 74 | 5 | | Комбинированный | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | март |
| 75 | 6 | | Комбинированный | | Стойки и передвижения игрока .Ведение мяча правой или левой рукой. Перехват мяча .Бросок одной. Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | март |
| 76 | 7 | | Комбинированный | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой или левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | март |
| 77 | 8 | | Комбинированный | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки Передачи мяча в тройках. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча после остановки | комплекс 3 | март |
| 78 | 9 | | 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. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча после остановки | комплекс 3 | март |
| 79 | 10 | | Комбинированный | | Стойки и передвижения игрока .Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | март |
| 80 | 11 | | Комбинированный | | Стойки передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападением быстрым прорывом (2х2) Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий | комплекс 3 | март |
| 81 | 12 | | Комбинированный | | Стойки передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападением быстрым прорывом (2х2) Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места | комплекс 3 | март |
| 82 | 13 | | Комбинированный | | Стойки передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападением быстрым прорывом (2х2) Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий. | комплекс 3 | апрель |
| 83 | 14 | | Комбинированный | | Стойки передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападением быстрым прорывом (2х2) Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы | | | текущий. | комплекс 3 | апрель |
| Кроссовая подготовка (9ч) | | | | | | | | | | | |
| 84 | 15 | | Бег по пересечённой местности, преодоление полосы препятствий)  Комбинированный | | Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | апрель |
| 85 | 16 | | Совершенствования | | Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | апрель |
| 86 | 17 | | Совершенствования | | Равномерный бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | апрель |
| 87 | 18 | | Совершенствования | | Равномерный бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание . Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | апрель |
| 88 | 19 | | Совершенствования | | Равномерный бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные " беговые упражнения .Спортивная игра Лапта".Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий | комплекс 4 | апрель |
| 89 | 20 | | Совершенствование | | Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения .Спортивная игра"Лапта".Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий | комплекс 4 | апрель |
| 90 | 21 | | Совершенствование | | Равномерный бег по пересечённой местности (19 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | | | текущий | комплекс 4 | апрель |
| 91 | 22 | | Совершенствование | | апрель |
| 92 | 23 | | Учётный | | Бег 2000 м. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | | | М:16,00мин; Д:19,00мин |  | апрель |
| Лёгкая атлетика (10ч) | | | | | | | | | | | |
| 93 | 24 | | Комбинированный | | Низкий старт (30-40м)Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м) Эстафетный бег. (Передача эстафетной палочки).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать60м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Текущий | комплекс 4 | апрель |
| 94 | 25 | | Комбинированный | | Высокий старт(15-30м) . Бег по дистанции(40-50м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Уметь: бегать60м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Текущий | комплекс 4 | май |
| 95 | 26 | | Совершенствование | | Высокий старт(15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Уметь: бегать60м с максимальной скоростью с низкого старта | | | М.:  "5"-10,0 с.;  "4"-10,6 с.; "3"-10,8.;  Д.:  "5"-10,4 с.;  "4"-10,8 с.; "3"-11,2 с. | комплекс 4 | май |
| 96 | 27 | | Совершенствование | | Высокий старт (15-30м) Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность | | | Текущий | комплекс 4 | май |
| 97 | 28 | | Контрольный | | Бег(60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность | | | оценка метания мяча на дальность: м.:40-35-31м; д.:35-30-28 м | комплекс 4 | май |
| 98 | 29 | | Комбинированный | | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом (перешагивание). Переход через планку. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность | | | Текущий | комплекс 4 | май |
| 99 | 30 | | Комбинированный | | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом(перешагивание) Переход через планку .Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность | | | Текущий | комплекс 4 | май |
| 100 | 31 | | Комбинированный | | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность | | | Оценка техники метания мяча | комплекс 4 | май |
| 101 | 32 | | Комбинированный | | Прыжок в высоту с 7-9шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность | | | Оценка техники прыжка в длину | комплекс 4 | май |
| 102 | 33 | | Комбинированный | | Текущий | май |

.

**7класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **п/т** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовки учащихся** | | **Вид контроля**  **ИКТ, ОЭР** | | **Домашнее**  **задание** | | **Сроки проведения** |
| I триместр  Лёгкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)  Вводный | Высокий старт(20-40 м) .Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60 м). Эстафетный бег. Ору. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 2 | 2 | Совершенствование | Высокий старт(20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60 м). Встречные эстафеты. Ору. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 3 | 3 | Совершенствование | Высокий старт(20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60 м). Линейная эстафета. Ору. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 4 | 4 | Совершенствование | Высокий старт(20-40 м). Бег по дистанции(50-60 м). Линейная эстафета. Ору. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 5 | 5 | Учётный | Бег на результат(60 м). Ору. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | | М.:  (5)-9,5 с.;  (4)-9,8 с.;  (3)-10,2 с.;  Д.:  (5)-9,8с.;  (4)-10,4 с.;  (3)-10,9 | комплекс 1 | |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину способом (согнув ноги). Метание мяча(4 ч)  Изучение нового материала | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега .Подбор разбега, отталкивания. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 7 | 7 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения .Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 8 | 8 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения .Развития скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 9 | 9 | Учётный | Прыжок в длину на результат. Метание теннисного мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения .Развития скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность | | | М.:  «5»-360см;  «4»-340см;  «3» 320см;  Д.:  «5»340см;  «4»-320см;  «3» -300см | комплекс 1 | | сентябрь |
| 10 | 10 | Комбинированный Бег на средние дистанции (2ч) | Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. Подвижная игра» Салки». Правила соревнований в беге на средние дистанции | | Уметь: пробегать дистанцию 1500м | | | Без учёта времени | комплекс 1 | | сентябрь |
| 11 | 11 | Комбинированный | сентябрь |
| Кроссовая подготовка (9ч) | | | | | | | | | | | |
| 12 | 12 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9ч)  Комбинированный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | текущий | | комплекс 1 | | сентябрь |
| 13 | 13 | Совершенствование | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра(Лапта). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | текущий | | комплекс 1 | | сентябрь - октябрь |
| 14 | 14 | Совершенствование | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | текущий | | комплекс 1 | | сентябрь - октябрь |
| 15 | 15 | Совершенствование | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | | комплекс 1 | | октябрь |
| 16 | 16 | Совершенствование | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | | комплекс 1 | | октябрь |
| 17 | 17 | Совершенствование | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | | комплекс 1 | | октябрь |
| 18 | 18 | Совершенствование | октябрь |
| 19 | 19 | Совершенствование | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий .ОРУ. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | | комплекс 1 | | октябрь |
| 20 | 20 | Учётный | Бег (2000 м). ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра (Лапта) | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | Без учёта времени | | комплекс 1 | | октябрь |
| Гимнастика (18ч) | | | | | | | | | | | |
| 21 | 21 | Висы. Строевые упражнения (6ч)  Разучивание нового материала | Выполнение команды "Пол-оборота направо!», "Пол-оборота налево!», ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе в (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | | Уметь: выполнять строевые приёмы; упражнения в висе | | | текущий | | комплекс 2 | октябрь |
| 22 | 22 | Совершенствование | Выполнение команды "Пол-оборота направо!», "Пол-оборота налево!», ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе в (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | | Уметь: выполнять строевые приёмы; упражнения в висе | | | текущий | | комплекс 2 | октябрь |
| 23 | 23 | Совершенствование | Выполнение команды "Пол-оборота направо!», "Пол-оборота налево!», ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе в (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые приёмы; упражнения в висе | | | текущий | | комплекс 2 | октябрь |
| 24 | 24 | Совершенствование | Выполнение команды "Полшага!", « Полный шаг!». Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые приёмы; упражнения в висе | | | текущий | | комплекс 2 | октябрь |
| 25 | 25 | Совершенствование | октябрь |
| 26 | 26 | Учётный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе | | Уметь: выполнять строевые приёмы; упражнения в висе | | | Оценка техники выполнения висов. Подтягивание М.:8-6-3 р.; Д.:19-15-8 р. | | комплекс 2 | октябрь |
| 27 | 27 | Разучивание нового материала  Опорный прыжок (6ч) | 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 2 | октябрь |
| 28 | 28 | Совершенствование | октябрь - ноябрь |
| 29 | 29 | Совершенствование | ноябрь |
| 30 | 30 | Совершенствование | ноябрь |
| 31 | 31 | Совершенствование | 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 2 | ноябрь |
| 32 | 32 | Учётный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять опорный прыжок | | | Оценка техники выполнения опорного прыжка | | комплекс 2 | ноябрь |
| 33 | 33 | Разучивание нового материала | Кувырок вперёд и в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 34 | 34 | Совершенствование | ноябрь |
| 35 | 35 | Совершенствование | ноябрь |
| 36 | 36 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц» | | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приёма | | | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| II триместр | | | | | | | | | | | |
| 37 | 1 | Комплексный | Кувырок вперёд и в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приёма | | | текущий | | комплекс 2 | декабрь |
| 38 | 2 | Учётный | Кувырок вперёд и в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату | | комплекс 2 | декабрь |
| Спортивные игры (45ч) | | | | | | | | | | | |
| 39 | 3 | Изучение нового материала  Волейбол (18ч) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности при игре в волейбол | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | текущий | | | | комплекс 3 | декабрь |
| 40 | 4 | Совершенствование | декабрь |
| 41 | 5 | Совершенствование | декабрь |
| 42 | 6 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | | | | комплекс 3 | декабрь |
| 43 | 7 | Совершенствование | декабрь |
| 44 | 8 | Совершенствование | декабрь |
| 45 | 9 | Совершенствование | декабрь |
| 46 | 10 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания. Эстафеты. Игры по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | текущий | | | | комплекс 3 | декабрь |
| 47 | 11 | Комплексный | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками через сетку | | | |  | декабрь |
| 48 | 12 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания. Эстафеты. Игры по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | текущий | | | | комплекс 3 | декабрь |
| 49 | 13 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания. Эстафеты. Игры по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | текущий | | | | комплекс 3 | декабрь |
| 50 | 14 | Совершенствование | декабрь |
| 51 | 15 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | | | | комплекс 3 | январь |
| 52 | 16 | Совершенствование | текущий | | | | комплекс 3 | январь |
| 53 | 17 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | текущий | | | | комплекс 3 | январь |
| 54 | 18 | Совершенствование | январь |
| 55 | 19 | Совершенствование | январь |
| 56 | 20 | Совершенствование | январь |
| 57 | 21 | Изучение нового материала  Баскетбол (27ч) | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила при игре в баскетбол | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | | текущий | | | | комплекс 3 | январь |
| 58 | 22 | Комбинированный | январь |
| 59 | 23 | Комбинированный | январь-февраль |
| 60 | 24 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитие памяти, внимания, мышления | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Оценка техники стойки и передвижений игрока | | | | комплекс 3 | февраль |
| 61 | 25 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | | текущий | | | | комплекс 3 | февраль |
| 62 | 26 | Комбинированный |  | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направлена | | | | комплекс 3 | февраль |
| 63 | 27 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок двумя руками от головы в движении. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | | текущий | | | | комплекс 3 | февраль |
| 64 | 28 | Комбинированный | февраль |
| 65 | 29 | Изучение нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | | текущий | | | | комплекс 3 | февраль |
| 66 | 30 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | | текущий | | | | комплекс 3 | февраль |
| 67 | 31 | Комбинированный | февраль |
| 68 | 32 | Комбинированный |  | | | |  | февраль |
| 69 | 33 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | | Оценка техники броска двумя руками от головы с места с сопротивлением | | | | комплекс 3 | февраль |
| III триместр | | | | | | | | | | | |
| 70 | 1 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий | | | | комплекс 3 | март |
| 71 | 2 | Комбинированный | март |
| 72 | 3 | Изучение нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий | | | | комплекс 3 | март |
| 73 | 4 | Комбинированный | март |
| 74 | 5 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок двумя руками от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места | | | | комплекс 3 | март |
| 75 | 6 | Комбинированный | текущий | | | | март |
| 76 | 7 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий | | | | комплекс 3 | март |
| 77 | 8 | Совершенствование | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий | | | | комплекс 3 | март |
| 78 | 9 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий | | | | комплекс 3 | март |
| 79 | 10 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий | | | | комплекс 3 | март |
| 80 | 11 | Комбинированный | март |
| 81 | 12 | Комбинированный | Оценка техники штрафного  броска | | | | март |
| 82 | 13 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий | | | | комплекс 3 | март - апрель |
| 83 | 14 | Комбинированный | март - апрель |
| Кроссовая подготовка (9ч) | | | | | | | | | | | |
| 84 | 15 | Бег по пересечённой местности, преодоление полосы препятствий)  Комбинированный | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | | текущий | | | | комплекс 4 | апрель |
| 85 | 16 | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | | текущий | | | | комплекс 4 | апрель |
| 86 | 17 | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  Понятие о ритме упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | | текущий | | | | комплекс 4 | апрель |
| 87 | 18 | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | | текущий | | | | комплекс 4 | апрель |
| 88 | 19 | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | | текущий | | | | комплекс 4 | апрель |
| 89 | 20 | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | | текущий | | | | комплекс 4 | апрель |
| 90 | 21 | Совершенствования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | | текущий | | | | комплекс 4 | апрель |
| 91 | 22 | Совершенствования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | | текущий | | | | комплекс 4 | апрель |
| 92 | 23 | Учётный | Бег(2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | | Без учёта времени | | | | комплекс 4 | апрель |
| Лёгкая атлетика (10ч) | | | | | | | | | | | |
| 93 | 24 | Комбинированный | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | текущий | | | | комплекс 4 | май |
| 94 | 25 | Совершенствование | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | текущий | | | | комплекс 4 | май |
| 95 | 26 | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | текущий | | | | комплекс 4 | май |
| 96 | 27 | Совершенствование | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции(50-60м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | текущий | | | | комплекс 4 | май |
| 97 | 28 | Учётный | Бег на результат (60м). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | 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 4 | май |
| 98 | 29 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом « перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движение. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать на дальность с разбега | | текущий | | | | комплекс 4 | май |
| 99 | 30 | Комбинированный | Оценка техники прыжка в длину | | | | комплекс 4 | май |
| 100 | 31 | Комбинированный | Оценка техники метания мяча с разбега | | | | комплекс 4 | май |
| 101 | 32 | Комбинированный | май |
| 102 | 33 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом « перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движение. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать на дальность с разбега | | Оценка техники прыжка высоту.  метания мяча на дальность: м.:35-3028м; д.:28-24-20 м | | | | комплекс 4 | май |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **п/т** | **Тема урока** | | **Элементы содержания** | | | **Требования к уровню подготовки учащихся** | | | **Вид контроля**  **ИКТ, ОЭР** | **Домашнее**  **задание** | | **Сроки проведения** |
| I триместр  Лёгкая атлетика (12ч) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)  Вводный | | | Низкий старт(30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. Ору. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 2 | 2 | Совершенствование | | | Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. Ору. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования лёгкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 3 | 3 | Совершенствование | | | 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(60м) | | | текущий | комплекс 1 | | сентябрь |
| 4 | 4 | Совершенствование | | | 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(60м) | | | текущий. | комплекс 1 | | сентябрь |
| 5 | 5 | Совершенствование | | | Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м).Финиширование. Эстафетный бег. Ору. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | | | текущий. | комплекс 1 | | сентябрь |
| 6 | 6 | Учетный | | | Бег на результат(60 м). Ору. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | | | 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 1 | | сентябрь |
| 7 | 7 | Прыжок в длину способом(согнув ноги ).Метание мяча(4 ч)  Комбинированный | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения .Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | | | текущий. | комплекс 1 | | сентябрь |
| 8 | 8 | 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 1 | | сентябрь |
| 9 | 9 | Комбинированный | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. 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 1 | | сентябрь |
| 10 | 10 | Учетный | | | 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 1 | | сентябрь |
| 11 | 11 | Бег на средние дистанции(2 ч)  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 | | | текущий. | Комплекс 1 | | сентябрь |
| 12 | 12 | Комбинированный | | | М.:9,00, 9,30, 10,00мин;  Д.:7,30, 8,00, 8,30 мин | комплекс 1 | | сентябрь |
| Кроссовая подготовка (9ч) | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 13 | | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)  Комбинированный | | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. Правили использования лёгкоатлетических упражнений для развития выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий. | комплекс 1 | | сентябрь-октябрь |
| 14 | 14 | | Совершенствование | | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий. | комплекс 1 | | сентябрь-октябрь |
| 15 | 15 | | Совершенствование | | | Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий. | комплекс 1 | | октябрь |
| 16 | 16 | | Совершенствование | | | Бег(17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий. | комплекс 1 | | октябрь |
| 17 | 17 | | Совершенствование | | | октябрь |
| 18 | 18 | | Совершенствование | | | Бег(18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий. | комплекс 1 | | октябрь |
| 19 | 19 | | Совершенствование | | | октябрь |
| 20 | 20 | | Совершенствование | | | Бег(18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | текущий. | комплекс 1 | | октябрь |
| 21 | 21 | | Учетный | | | Бег (3000м). Развитие выносливости. Ору. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | | М.:16,00 мин; Д.:19,00 мин | комплекс 1 | | октябрь |
| Гимнастика (18ч) | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 22 | | Висы. Строевые упражнения (6 ч)  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 | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | | | текущий. | комплекс 2 | | октябрь |
| 23 | 23 | | Совершенствование | | | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | | | текущий | комплекс 2 | | октябрь |
| 24 | 24 | | Совершенствование | | |
| 25 | 25 | | Совершенствование | | | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | | | текущий | комплекс 2 | | октябрь |
| 26 | 26 | | Совершенствование | | | октябрь |
| 27 | 27 | | Учетный | | | Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивание 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 2 | | октябрь |
| 28 | 28 | | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)  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 2 | | ноябрь |
| 29 | 29 | | Совершенствование | | | 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 2 | | ноябрь |
| 30 | 30 | | Совершенствование | | | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Ору в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 . Ору с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | | текущий. | комплекс 2 | | ноябрь |
| 31 | 31 | | Совершенствование | | |
| 32 | 32 | | Совершенствование | | |
| 33 | 33 | | 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 2 | | ноябрь |
| 34 | 34 | | Акробатика, лазание (6 ч )  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 приёма. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | | | текущий. | комплекс 2 | | ноябрь |
| 35 | 35 | | Комплексный | | | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Ору в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | | | текущий. | комплекс 2 | | ноябрь |
| 36 | 36 | | Комплексный | | | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Ору с мячом. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | | | текущий. | комплекс 2 | | ноябрь |
| II триместр | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | 1 | | Комплексный | | | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Ору с мячом.. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | | | текущий. | комплекс 2 | | декабрь |
| 38 | 2 | | Комплексный | | | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Ору с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приёма. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | | | текущий. | комплекс 2 | | декабрь |
| 39 | 3 | | Учетный | | | Выполнение на оценку акробатических элементов | комплекс 2 | | декабрь |
| Спортивные игры (45ч) | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | 4 | | Волейбол (18 ч)  Освоение нового материала | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | декабрь |
| 41 | 5 | | Совершенствование | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | декабрь |
| 42 | 6 | | Совершенствование | | | декабрь |
| 43 | 7 | | Совершенствование | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | декабрь |
| 44 | 8 | | Комбинированный | | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя подача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.  Комбинации из разученных перемещений. Верхняя подача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | декабрь |
| 45 | 9 | | Совершенствование | | | декабрь |
| 46 | 10 | | Совершенствование | | | декабрь |
| 47 | 11 | | Совершенствование | | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя подача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | декабрь |
| 48 | 12 | | Совершенствование | | | декабрь |
| 49 | 13 | | Комбинированный | | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя подача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | |  | | декабрь |
| 50 | 14 | | Совершенствование | | | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | декабрь |
| 51 | 15 | | Совершенствование | | | январь |
| 52 | 16 | | Совершенствование | | | январь |
| 53 | 17 | | Совершенствование | | | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий | | комплекс 3 | | январь |
| 54 | 18 | | Совершенствование | | | январь |
| 55 | 19 | | Комбинированный | | | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | | комплекс 3 | | январь |
| 56 | 20 | | Совершенствование | | | январь |
| 57 | 21 | | Баскетбол(27ч)  Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий | | комплекс 3 | | январь |
| 58 | 22 | | Комбинированный | | | январь |
| 59 | 23 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | январь-февраль |
| 60 | 24 | | Комбинированный | | | февраль |
| 61 | 25 | | Комбинированный | | | февраль |
| 62 | 26 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | февраль |
| 63 | 27 | | Комбинированный | | | февраль |
| 64 | 28 | | Комбинированный | | | февраль |
| 65 | 29 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | февраль |
| 66 | 30 | | Комбинированный | | | февраль |
| 67 | 31 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | текущий. | | комплекс 3 | | февраль |
| 68 | 32 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | Оценка техники броска одной рука от плеча с места | | комплекс 3 | | февраль |
| 69 | 33 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам выполнять технические действия в игре | текущий. | | комплекс 3 | | февраль |
| III триместр | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | 1 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам выполнять технические действия в игре | | | текущий. | комплекс 3 | | март |
| 71 | 2 | | Комбинированный | | | март |
| 72 | 3 | | Комбинированный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | | текущий. | комплекс 3 | | март |
| 73 | 4 | | Комбинированный | | | март |
| 74 | 5 | | Комбинированный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов видения, 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 упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | | текущий. | комплекс 3 | | март |
| 75 | 6 | | Комбинированный | | | март |
| 76 | 7 | | Комбинированный | | | март |
| 77 | 8 | | Комбинированный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов видения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | | Оценка техники штрафного броска | комплекс 3 | | март |
| 78 | 9 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | | текущий. | комплекс 3 | | март |
| 79 | 10 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | | текущий. | комплекс 3 | | март |
| 80 | 11 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | | Оценка техники  мяча с сопротивлением | комплекс 3 | | март |
| 81 | 12 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | | текущий. | комплекс 3 | | март |
| 82 | 13 | | Комбинированный | | | март - апрель |
| 83 | 14 | | Комбинированный | | | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам выполнять технические действия в игре | | | текущий. | комплекс 3 | | март - апрель |
| 84 | 15 | | Комбинированный | | | апрель |
| Кроссовая подготовка (9ч) | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | 16 | | Бег по пересечённой местности, преодоление полосы препятствий)  Комбинированный | | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | | апрель |
| 86 | 17 | | Совершенствование | | | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | | апрель |
| 87 | 18 | | Совершенствование | | | апрель |
| 88 | 19 | | Совершенствование | | | Бег (18/ мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием . Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | | апрель |
| 89 | 20 | | Совершенствование | | | Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием . Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | | апрель |
| 90 | 21 | | Совершенствование | | | Бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | | апрель |
| 91 | 22 | | Совершенствование | | | апрель |
| 92 | 23 | | Совершенствование | | | Бег(20мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | | текущий. | комплекс 4 | | апрель |
| 93 | 24 | | Учетный | | | Бег(3000м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | | | М.:  16,00мин;  Д.:  19,00мин | комплекс 4 | | апрель-  май |
| Легкая атлетика(9ч) | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | 25 | | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)  Комбинированный | | | Низкий старт (30-40м) Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег(Передача эстафетной палочки).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Текущий | комплекс 4 | май | |
| 95 | 26 | | Комбинированный | | | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции(70-80).Эстафетный бег(круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения .Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать60м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Текущий | комплекс 4 | май | |
| 96 | 27 | | Комбинированный | | | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции(70-80). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать60м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Текущий | комплекс 4 | май | |
| 97 | 28 | | Комбинированный | | | май | |
| 98 | 29 | | Учётный | | | Низкий старт (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать60м с максимальной скоростью с низкого старта | | | М.:  "5"-9,3 с.; "4"-9,6 с.; "3"-9,8.;  Д.:  "5"-9,5 с.; "4"-9,8 с.; "3"-10,0 с. | комплекс 4 | май | |
| 99 | 30 | | Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)  Комбинированный | | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. 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 4 | май | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 31 | | 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 | | | оценка метания мяча на дальность: м.:  40-35-31м; д.:  35-30-28 м | комплекс 4 | май | |
| 101 | 32 | | 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 | | | комплекс 4 | май | |
| 102 | 33 | | 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 4 | май | |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **№**  **п/т** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовки учащихся** | | **Вид контроля**  **ИКТ, ОЭР** | **Домашнее**  **задание** | **Сроки проведения** |
| I триместр  Лёгкая атлетика (10ч) | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)  Вводный | Низкий старт(30-40 м) .Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. Ору. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 2 | | 2 | Совершенствование | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правило использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 3 | | 3 | Совершенствование | Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 4 | | 4 | Совершенствование | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 5 | | 5 | Учетный | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | | M.:  «5»- 8,6c .;  «4»- 8,9c.;  «3» - 9,1c.;  Д.;  «5» - 9,1c.;  «4» - 9,3c.;  «3» - 9,7c | комплекс 1 | сентябрь |
| 6 | | 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча(3ч)  Комплексный | Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч с места и разбега | | текущий | комплекс 1 | Сентябрь |
| 7 | | 7 | Комплексный | Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч с места и разбега | | текущий | комплекс 1 | Сентябрь |
| 8 | | 8 | Учётный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развития скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч с места и разбега | | М.:  420-400-380см  Д.:  380-360-340см | комплекс 1 | сентябрь |
| 9 | | 9 | Комплексный | Бег (2000м - м. и 1500 м – д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | | текущий | комплекс 1 | сентябрь |
| 10 | | 10 | Комплексный | Бег (2000м - м. и 1500 м – д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | | М.:9,00, 9,30, 10,00мин;  Д.:7,30, 8,00, 8,30 мин | комплекс 1 | сентябрь |
| Кроссовая подготовка (10ч*)* | | | | | | | | | | |
| 11 | | 11 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (10ч) Комплексный | | Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Продолжения горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий. | комплекс 1 | сентябрь-октябрь |
| 12 | | 12 | Совершенствование | | Бег(12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | комплекс 1 | сентябрь-октябрь |
| 13 | | 13 | Совершенствование | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 14 | | 14 | Совершенствование | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 15 | | 15 | Совершенствование | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 16 | | 16 | Совершенствование | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | комплекс 1 | Октябрь |
| 17 | | 17 | Совершенствование | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | комплекс 1 | Октябрь |
| 18 | | 18 | Совершенствование | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 19 | | 19 | Совершенствование | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | текущий | комплекс 1 | октябрь |
| 20 | | 20 | Учетный | | Бег (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости. Ору. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | | Текущий | комплекс 1 | октябрь |
| Гимнастика (18ч) | | | | | | | | | | |
| 21 | | 21 | Висы. Строевые упражнения (6 ч)  Комплексный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | текущий | | комплекс 2 | октябрь  ноябрь |
| 22 | | 22 | Комплексный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 23 | | 23 | Комплексный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 24 | | 24 | Комплексный | | ноябрь |
| 25 | | 25 | Комплексный | | ноябрь |
| 26 | | 26 | Учетный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъёма переворотом. Подтягивание в висе:  М.:10-8-6 р.; Д.:16-12-8 р. | | комплекс 2 | ноябрь |
| 27 | | 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)  Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом " ноги врозь» (м.) Прыжок боком (д.). Ору с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | Текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 28 | | 28 | Совершенствование | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок способом " ноги врозь» (м.) Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | Текущий | | комплекс 2 | Ноябрь |
| 29 | | 29 | Совершенствование | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок способом " ноги врозь» (м.) Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | Текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 30 | | 30 | Совершенствование | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | Текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 31 | | 31 | Совершенствование | | ноябрь |
| 32 | | 32 | Учётный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приёма. | | комплекс 2 | ноябрь |
| 33 | | 33 | Акробатика (6ч)  Изучение нового материала | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинации из акробатических элементов | Текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| 34 | | 34 | Комплексный | | ноябрь |
| 35 | | 35 | Комплексный | | ноябрь |
| 36 | | 36 | Комплексный | | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинации из акробатических элементов | Текущий | | комплекс 2 | ноябрь |
| II триместр | | | | | | | | | | |
| 37 | 1 | | Комплексный | | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинации из акробатических элементов | Текущий | | комплекс 2 | декабрь |
| 38 | 2 | | Учетный | | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Ору с мячом. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | | комплекс 2 | декабрь |
| Спортивные игры (45ч) | | | | | | | | | | |
| 39 | | 3 | Волейбол (18ч)  Изучение нового материала | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | | комплекс 3 | декабрь |
| 40 | | 4 | Совершенствование | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; | Текущий | | комплекс 3 | декабрь |
| 41 | | 5 | Совершенствование | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | | комплекс 3 | декабрь |
| 42 | | 6 | Совершенствование | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | | комплекс 3 | декабрь |
| 43 | | 7 | Комплексный | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; | Текущий | | комплекс 3 | декабрь |
| 44 | | 8 | Совершенствование | | декабрь |
| 45 | | 9 | Совершенствование | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах | | комплекс 3 | декабрь |
| 46 | | 10 | Совершенствование | | комплекс 3 | декабрь |
| 47 | | 11 | Совершенствование | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | | комплекс 3 | декабрь |
| 48 | | 12 | Совершенствование | | декабрь |
| 49 | | 13 | Совершенствование | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | | комплекс 3 | Декабрь-январь |
| 50 | | 14 | Комбинированный | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Оценка техники нижней прямой подачи | | комплекс 3 | Декабрь-январь |
| 51 | | 15 | Совершенствование | | январь |
| 52 | | 16 | Совершенствование | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | | комплекс 3 | январь |
| 53 | | 17 | Совершенствование | | Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | | комплекс 3 | январь |
| 54 | | 18 | Совершенствование | | январь |
| 55 | | 19 | Совершенствование | | Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координации | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | | комплекс 3 | январь |
| 56 | | 20 | Совершенствование | | январь |
| 57 | | 21 | Баскетбол (27ч)  Изучение нового материала | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | январь |
| 58 | | 22 | Комплексный | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | январь |
| 59 | | 23 | Комплексный | | февраль |
| 60 | | 24 | Комплексный | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | февраль |
| 61 | | 25 | Совершенствование | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | ..февраль |
| 62 | | 26 | Совершенствование | | февраль |
| 63 | | 27 | Совершенствование | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | февраль |
| 64 | | 28 | Совершенствование | | февраль |
| 65 | | 29 | Совершенствование | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | февраль |
| 66 | | 30 | Совершенствование | | февраль |
| 67 | | 31 | Комплексный | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке | | комплекс 3 | февраль |
| 68 | | 32 | Совершенствование | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | февраль |
| 69 | | 33 | Совершенствование | | февраль |
| III триместр | | | | | | | | | | |
| 70 | | 1 | Комплексный | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий | | комплекс 3 | март |
| 71 | | 2 | Комплексный | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | март |
| 72 | | 3 | Комплексный | | март |
| 73 | | 4 | Комплексный | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | март |
| 74 | | 5 | Комплексный | | март |
| 75 | | 6 | Комплексный | | март |
| 76 | | 7 | Комплексный | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | март |
| 77 | | 8 | Комплексный | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий | | комплекс 3 | март |
| 78 | | 9 | Комплексный | | март |
| 79 | | 10 | Комплексный | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий. | | комплекс 3 | март |
| 80 | | 11 | Комплексный | | март |
| 81 | | 12 | Совершенствование | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий. | | комплекс 3 | март |
| 82 | | 13 | Совершенствование | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, вeдения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | текущий. | | комплекс 3 | март |
| 83 | | 14 | Совершенствование | | март |
| Кроссовая подготовка (8ч) | | | | | | | | | | |
| 84 | | 15 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий(8ч)  Комплексный | | Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | текущий | | комплекс 4 | март |
| 85 | | 16 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | текущий | | комплекс 4 | апрель |
| 86 | | 17 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | текущий | | комплекс 4 | апрель |
| 87 | | 18 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | текущий | | комплекс 4 | апрель |
| 88 | | 19 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (18мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | текущий | | комплекс 4 | апрель |
| 89 | | 20 | Совершенствование | | апрель |
| 90 | | 21 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | текущий | | комплекс 4 | апрель |
| 91 | | 22 | Учётный | | Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д. ). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | М:  16,00-17,00-18,00 мин; Д:  10,30-11,30-12,30 мин | | комплекс 4 | апрель |
| Лёгкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | | |
| 92 | | 23 | Бег на средние дистанции (3ч)  Комплексный | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | | текущий  М:8,30-9,00-9,20 мин;  Д:7,30-8,30-9,30 мин | комплекс 4 | апрель |
| 93 | | 24 | Комплексный | апрель |
| 94 | | 25 | Комплексный | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | | комплекс 4 | май |
| 95 | | 26 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)  Вводный | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | | текущий | комплекс 4 | май |
| 96 | | 27 | Комплексный | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательному действию | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | | текущий | комплекс 4 | май |
| 97 | | 28 | Комплексный | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | | Текущий | комплекс 4 | май |
| 98 | | 29 | Комплексный | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | | Текущий | комплекс 4 | май |
| 99 | | 30 | Учётный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | | М.:  "5"-8,6 с.;"4"-8,9 с.; "3"-9,1.; Д.:  "5"-9,1 с.; "4"-9,3 с.; "3"-9,7 с. | комплекс 4 | май |
| 100 | | 31 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)  Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность в коридоре 10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивани»; метать мяч на дальность | | текущий | комплекс 4 | май |
| 101 | | 32 | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность в коридоре 10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивани»; метать мяч на дальность | | текущий | комплекс 4 | май |
| 102 | | 33 | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность в коридоре 10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | |  | | текущий | комплекс 4 | май |