

**МКОУ «Саблинская основная общеобразовательная школа»**

**«Рассмотрено»**  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « \_\_\_\_ » августа 2017 года

**«Утверждено»**  
Директор МКОУ  
«Саблинская ООШ»  
\_\_\_\_\_/Самохвалова Н.А./  
Ф.И.О.  
Приказ № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Рабочая программа  
предмет «Физическая культура»**

**5 – 9 классы**

**УМК «Школа России»**

**Учебник «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.**

**Составители: Нилов Виктор Викторович, физическая культура.**

## Результаты освоения содержания программного материала по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах

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

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

## **Содержание**

### **. рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов**

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

1.1. Естественные основы.

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

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

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

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

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

1.3. Культурно-исторические основы.

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

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

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

1.4. Приемы закаливания.

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

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

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	78	78	78	78	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	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	Лыжная 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

**Тематическое планирование  
5 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала 1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (50 м)	Текущий		
	Совершенствования 2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 4	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		



	Учетный 5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бе, - 60 м: м.: «5» 10,2 с; «4» 10,8, «3»- 11,4с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 1 1,6 с		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала 6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		
	Комбинированный 7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
	Совершенствования 8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		

	Учетный 9	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала 10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
	Совершенствования 11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий		
Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 12	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий		

Комплексный 13	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
Комплексный 14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
Комплексный 15	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
Комплексный 16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		

Учетный 17	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5»- 19 р.; «4» - 14р.; «3» - 4 р.		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 18 Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Научиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
Комплексный 19	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		

Комплексный 20	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
Комплексный 21	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
Комплексный 22	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
Учетный 23	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка		

Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала 24	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	Комплексный 25	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	Комплексный 26	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	Комплексный 27	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	Комплексный 28	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		

	Учетный 29	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырок, стойки на лопатках		
Спортивные игры (45 ч)						
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала 30	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Совершенствования 31	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Совершенствования 32	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений		
	Совершенствования 33					
	Комплексный 34	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Комплексный 35	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Дз по	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		

Комплексный 36	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный 37	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху		
Комплекса 38				Текущий	
Комплекса 39					
Комплексный 40	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
Комплексный 41					
Комплексный 42	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками		
Комплекса 43				Текущий	
Комплексный 44					
Комплексный 45	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи		
Комплексный 46					
Комплексный 47					



Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов	Изучение нового материала 48	Т/б уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Изучение нового материала 49	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Изучение нового материала 50	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Изучение нового материала 51	Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Изучение нового материала 52	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Изучение нового материала 53	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Изучение нового материала 54	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Изучение нового материала 55	Спуск в высокой стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный 56	Подъём «ёлочкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный 57	Торможение «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный 58	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
	Комбинированный 59	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
	Комбинированный 60	Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 1км		

	Учётный 61	Скользкий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 62	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
	Учётный 63	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный 64	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный 65	Спуски и подъёмы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		

### Спортивные игры

Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала 66	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 67	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

Комплексный 69	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока		
Комплексный 70	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный 71	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный 72	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный 73	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте		

Изучение нового материала 74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Изучение нового материала 75					
Изучение нового материала 76	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Изучение нового материала 77					
Комплексный 78	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		
Комплексный 79	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

Комплексный 80	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный 81	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники броска снизу в движении		
Комплексн 82			Текущий		
Изучение нового материала 83	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования 84	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования 85					
Совершенствование 86					
Совершенствования 87	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		

	Совершенствования 88	качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Изучение нового материала 89	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования 90	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении		
	Совершенствования 91					
	Комплексный 92	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Легкая атлетика (10 ч)						
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала 93	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по	Научиться бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		

	Совершенствовани е 94	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать на дистанцию 1000 м (на результат)			
Спринтарский и эстафетный бег(5ч)	Изучение нового материала 95	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
	Совершенствовани я 96	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
	Совершенст- вования 97	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный 98	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Совершенствования 99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с.		
	Совершенствования 100	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
	Учетный 101	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
	Учетный 102	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный 1	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
	Комбинированный 2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
	Совершенствования 3	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		

	Совершенствования 4	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
	Контрольный 5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5»- 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3»- 10,8 с; д.: «5» - 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный 6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
	Комбинированный 7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		

	Комбинированный 8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
	Учетный 9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный 10	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий		
	Комбинированный 11					
Гимнастика (18 ч)						

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 12	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
	Совершенствования 13	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
	Совершенствования 14	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
	Совершенствования 15	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
	Совершенствования 16					

	Учетный 17	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения подтягивание:М-7-5-2; Д-17-13-6		
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 18	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования 19	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования 20	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования 21	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		

	Совершенствования 22	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
	Учетный 23	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка		
Акробатика. Лазание (6 ч)	Изучение нового материала 24	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный 25	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный 26	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

	Совершенствования 27	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Совершенствования 28	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Учетный 29	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м		
Спортивные игры (48 ч)						
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала 30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

Комбинированный 31	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования 32	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования 33	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования 34	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		



Совершенствования 35	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комплексный 36	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комплексный 37	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		

Комплексный 38	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		
Совершенствования 39	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	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования 40	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный 41	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах		

	Совершенствования 42	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
	Совершенствования 43	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

	Совершенствования 44	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
	Совершенствования 45	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		
	Совершенствования 46	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
	Совершенствования 47					

Лыжная подготовка (18 ч)

Скользкий шаг	Комбинированный 48	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
---------------	-----------------------	--	--	----------------------	--	--

	Комбинированный 49	качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Попеременный двухшажный ход	Комбинированный 50	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Одновременный бесшажный ход	Комбинированный 51	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Одновременный двухшажный ход	Комбинированный 52	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Коньковый ход без палок	Комбинированный 53	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 54					
Спуск наискось	Комбинированный 55	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Подъём ступающим шагом	Комбинированный 56	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Торможение упором	Комбинированный 57	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Игры на лыжах	Комбинированный 58	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			

Непрерывное передвижение	Комбинированный 59	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 2 км		
	Комбинированный 60					
Скользкий шаг	Учётный 61	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Попеременный двухшажный ход	Учётный 62	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Одновременный бесшажный ход	Учётный 63	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Спуски и подъёмы	Учётный 64	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Учётный 65					
Баскетбол ( 27ч )						

Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала 66	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
------------------	---------------------------------	---	---	---------	--	--

Комбинированный 67	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный 68	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комбинированный 69	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный 70	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	
Комбинированный 71	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

Комбинированный 72	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Изучение нового материала 73	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Терминология б/б	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный 74	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3 x3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный 75	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		



		пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комбинированный 76	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий. Оценка техники броска			
Комбинированный 77						
Комбинированный 78						
Комбинированный 79	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий			
Комбинированный 80						
Комбинированный 81	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий			

Изучение нового материала 82	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный 83					
Комбинированный 84					
Комбинированный 85					
Комбинированный 86	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки		
Комбинированный 87					
Комбинированный 88	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный 89					

Комбинированный 90	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места		
Комбинированный 91	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный 92					

Лёгкая атлетика ( 10ч )

Комбинированный 93	Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
-----------------------	---	--	---------	--	--

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный 94	Высокий старт (15—30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 95	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 96	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Контрольный 97	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-10,0 с; «4» - 10,6 с; «3»- 10,8 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с.		
	Комбинированный 98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбинированный 99	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий 1		
	Комбинированный 100	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча		
	Комбинированный 101	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину Текущий		
	Комбинированный 102	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	Факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный 1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 2	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 3	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 4	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

	Учетный 5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с.; «3»- 10,9 с.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный 6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный 7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный 8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий		
	Учетный 9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» -320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» -300 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный 10	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Д\з по совершенствованию и	Научиться пробегать 1500 м	Без учета времени		

	Комбинированный 11	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Разучивание нового материала 12	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Научиться выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий		
	Совершенствование 13	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий		
	Совершенствование 14	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий		



	Совершенствование 15	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий		
	Совершенствование 16					
	Учетный 17	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.		
Опорный прыжок (6 ч)	Разучивание нового материала 18	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствование 19					
	Совершенствование 20					
	Совершенствование 21					
	Совершенствование 22	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ		

	Учетный 23	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
Акробатика. Лазание (6 ч)	Разучивание нового материала 24	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий		
	Совершенствование 25					
	Совершенствование 26					
	Комплексный 27	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Научиться выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий		
	Комплексный 28					
	Учетный 29	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстоянии (6-5-3)		
Спортивные игры (48 ч)						
Волейбол (18 ч)	Прохождение нового материала 30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Совершенствования 31	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

Совершенствования 32						
Комплексный 33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
Совершенствования 34						
Совершенствования 35						
Совершенствования 36						
Совершенствования 37	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комплексный 38						Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку
Совершенствования 39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
Совершенствования 40						
Совершенствования 41						
Комплексный 42	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		

	Совершенствования 43	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Совершенствования 44	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Совершенствования 45					
	Совершенствования 46					
	Совершенствования 47					
Лыжная подготовка (18 ч)						
Лыжные ходы	Комбинированный 48	Т/б на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 49	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 50	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 51	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 52					

	Комбинированный 53	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 54					
Техника спуска	Комбинированный 55	Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Техника подъёма	Комбинированный 56	Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Поворот «плугом»	Комбинированный 57	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Игры на лыжах	Комбинированный 58	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
Непрерывное передвижение	Комбинированный 59	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 2 км		
	Комбинированный 60					
Лыжные ходы	Учётный 61	Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный 62	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный 63	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Спуски и подъёмы	Учётный 64	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		

Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала 65	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Комбинированный 66					
	Комбинированный 67					
	Комбинированный 68	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Комбинированный 69	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный 70	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления					

		физических качеств				
	Комбинированный 71	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Комбинированный 72					
	Изучение нового материала 73	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Комбинированный 74	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Комбинированный 75					
	Комбинированный 76					

Комбинированный 77	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением		
Комбинированный 78			Текущий		
Комбинированный 79					
Изучение нового материала 80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный 81					
Комбинированный 82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x ], 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места		
Комбинированный 83			Текущий		
Комбинированный 84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		



Комбинированный 85	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный 86	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 к2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный 87					
Комбинированный 88	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x1, 3 x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный 89					
Комбинированный 90			Оценка техники штрафного броска		
Комбинированный 91	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		

	Комбинированный 92	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
--	-----------------------	---	--	--	--	--

Лёгкая атлетика ( 10ч )

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный 93	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 94	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 95	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

	Совершенствования 96	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
	Учетный 97	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с; «3» - 10,9 с.			
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбинированный 98	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комбинированный 99						
	Комбинированный 100				Оценка техники прыжка в длину		
	Комбинированный 101				Оценка техники метания мяча с разбега		
	Комбинированный 102				Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Научиться прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; . «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м

ТЕМАГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
Легкая атлетика (12 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный 1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		

	Учетный 6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный 7	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный 8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный 9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Учетный 10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см		
	Комбинированный 11	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий		
Комбинированный 12	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин					
Обег на средние дистанции (2 ч)						

Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 13	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования 14	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования 15					
	Совершенствования 16	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования 17					
	Учетный 18	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.		

Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 19	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования 20	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования 21	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования 22					
	Совершенствования 23					
Учетный 24	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка			
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала 25	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		

	Комплексный 26	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный 27	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный 28	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный 29	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Учетный 30	Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Выполнение на оценку акробатических элементов		
Спортивные игры (48 ч)						
Волейбол (18ч)	Освоение нового материала 31	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования 32	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования 33					



Совершенствования 34	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования 35	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах		
Комбинированный 36	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования 37					
Совершенствования 38					
Совершенствования 39	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования 40					

Комбинированный 41	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения		
Совершенствования 42	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования 43	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования 44					
Совершенствования 45	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования 46					
Комбинированный 47	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Оценка техники владения мячом, нападающего		
Совершенствования 48	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

Лыжная подготовка (18 ч)						
Техника лыжных ходов	Комбинированный 49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 50					
	Комбинированный 51	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 52	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 53	Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 54	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 55					
Техника спуска.	Комбинированный 56	Изменение стоек спуска. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Техника подъёма.	Комбинированный 57	Подъём скользящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный 58	Поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный 59	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
	Комбинированный 60	Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 3 км		
	Комбинированный	Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и	Научиться передвигаться на	Техника		

	нный 61	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	лыжах. Развитие физ-х кач-в	передвижения		
	Комбинированный 62	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 63	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 64	Спуски и подъёмы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Учётный 65	Зачет. Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Учётный 66	Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

Баскетбол (27ч)	Комбинированный 67	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный 68					
	Комбинированный 69	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный 70					

Комбинированный 71	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре			
Комбинированный 72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный 73					
Комбинированный 74					
Комбинированный 75	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный 76					
Комбинированный 77	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		

Комбинированный 78	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
Комбинированный 79	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный 80					
Комбинированный 81					
Комбинированный 82	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный 83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способ-	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный 84					

	Комбинированный 85	ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный 86	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска		
	Комбинированный 87	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный 88	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
4	Комбинированный 89	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
	Комбинированный 90	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2).	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в	Текущий		

	Комбинированный 91	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	игре			
	Комбинированный 92	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x2, 4 x2).	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный 93	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Лёгкая атлетика ( 9ч )						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный 94	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный 95	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный 96	Низкий старт (30-40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный 97					



	Учетный 98	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный 99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный 100	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м		
	Комбинированный 101	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность			
	Комбинированный 102	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (10 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный 1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования 3					
	Совершенствования 4	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Учетный 5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.; «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.		

Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комплексный 6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		
	Комплексный 7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Научиться прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		
	Учетный 8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный 9	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
	Комплексный 10	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин		
Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный 11	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		

	Комплексный 12	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
	Комплексный 13	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
	Комплексный 14					
	Комплексный 15					
	Учетный 16	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М: «5»-10р.; «4»-8р.; «3»-6р.; д.: «5» - 16р.; «4»~12 р.; «3»-8р.		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Комплексный 17	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		

Совершенствования 18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
Совершенствования 19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
Совершенствования 20	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
Совершенствования 21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Учетный 22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м - 12 с (м.)		
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала 23	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	
	Комплексный 24				
	Комплексный 25				

	Комплексный 26	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
	Комплексный 27	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
	Учетный 28	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов		
Спортивные игры (45 ч)						
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала 29	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования 30	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

Совершенствования 31	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
Совершенствования 32	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Комплексный 33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Совершенствования 34					
Совершенствования 35	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах		
Совершенствования 36					
Совершенствования 37,38	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в	Текущий		

Совершенствования 38	сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме				
Совершенствования 39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Комбинированный 40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи		
Совершенствования 41					
Совершенствования 42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Совершенствования 43	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в	Текущий		



Совершенствования 44	прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	игре технические приемы			
Совершенствования 45	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Совершенствования 46					

Лыжная подготовка (18 ч)

Лыжная подготовка	Комбинированный 47	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 48					
	Комбинированный 49	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 50	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 51	Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный 52	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		

Комбинированный 53						
Комбинированный 54	Техника спуска. Изменение стоек спуска. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			
Комбинированный 55	Техника подъёма. Подъём скользящим шагом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			
Комбинированный 56	Поворот «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			
Комбинированный 57	Игры на лыжах Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в				
Комбинированный 58	Непрерывное передвижение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 3 км			
Учётный 59	Скольльзящий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
Учётный 60	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
Учётный 61	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
Учётный 62						
Учётный 63	Спуски и подъёмы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			
Учётный 64						

Баскетбол ( 27 ч )

Баскетбол (27ч)	Изучение нового материала 65	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствование 66	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствование 67					
	Совершенствование 68	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствовани 69	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствовани 70					

	Совершенство вание 71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий Оценка техники штрафного броска		
	Совершенство вание 72					
	Совершенство вания 73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Комплексный 74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке		
	Совершенство вания 75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенство вания 76					
	Комплексный 77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

Комплексный 78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Комплексный 79					
Комплексный 80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Комплексный 81					
Комплексный 82					
Комплексный 83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Комплексный 84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Комплексный 85					
Комплексный 86	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий		
Комплексный					

87	сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению	технические приемы			
Совершенствования 88	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Совершенствования 89					
Совершенствования 90	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Совершенствования 91					
Лёгкая атлетика ( 11ч )					
Комплексный 92	Бег (2000м-м и 1500м- д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
Комплексный 93			М: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин		
Комплексный 94	Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать на дистанцию 2000 м			
Вводный 95	Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие	Научиться бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м	Текущий		

		скоростных качеств. Инструктаж Т\б. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный 96		Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
Комплексный 97		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
Комплексный 98		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
Учетный 99		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 8,6 е.; «4»-8,9 с; «3»-9,1 е.; д.: «5» - 9,1 с; «4»-9,3 с; «3» - 9,7 с.		
Комплексный 100		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
Комплексный 101		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Научиться прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
Комплексный 102		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега. Специальные		Текущий		

		беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
--	--	---	--	--	--	--