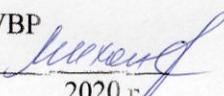


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Камышла муниципального района Камышлинский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
физической  
культуры  
протокол № 1 от «29» 08 2020 г

Проверено

Зам. директора УВР  
Михайлова В.С.   
от «29» 08 2020 г

Утверждено:

Директор БОУ СОШ с. Камышла  
А.Х. Каюмова  
Приказ № 113-090 от «31» 08 2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 5 - 9 КЛАССОВ**  
**Шаймарданова Асфара Асхатовича**  
**на 2020-2021 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений

М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.

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, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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.

### 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	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	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	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18

2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

## **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 личностью 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 (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), 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.

#### **1.8. Кроссовая подготовка.**

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

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на	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	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную	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 на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

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

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

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

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

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

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

### **Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Модули	Какие умения нужно сформировать
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>– выполнять физическую страховку и само страховку;</li> <li>– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li> <li>– выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;</li> <li>– выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>– выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>– выполнять прыжки в длину и высоту;</li> <li>– выполнять метания малого мяча на дальность;</li> <li>– преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>– выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>

	– осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.
<b>Зимние виды спорта*</b>	– соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; – выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы; – выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты; – выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
<b>Плавание *</b>	– соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений; – выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; – выполнять повороты кувырком, маятником; – нырять в длину и глубину; – выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием; – выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием; – безопасно действовать в экстремальных ситуациях: освобождаться от захватов и транспортировать утопающего; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

\* – с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации

**Тематическое планирование  
5 класс**

№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид	Кол-во	Дата прове-
---	-----------	---------------------	--	-----	--------	-------------

урок	Тема урока			контроля	часов	план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика 17 часов</b>							
1	Вводный. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры и соблюдать их.	Текущий	1		
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с .	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Овладеть техникой специальных беговых упражнений, спринтерского бега.	Зачет-30 м.	1		
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег по дистанции специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Освоить технику эстафетного бега.	Текущий	1		
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание - на результат	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50-60 м</i> ), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь бегать короткие дистанции, делать передачу эстафетной палочки, подтягиваться.	Зачет – подтягивание.	1		

5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции. Уметь бегать короткие дистанции, делать передачу, подтягиваться.	Зачет–60 м.	1		
6	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Овладеть техникой метания. Освоить бег в равномерном темпе.	Текущий	1		
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	Метание малого мяча горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ.	Уметь метать в горизонтальную и вертикальную цель.	Текущий	1		
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель.»	Метание мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	1		
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с места -на результат.	Прыжок в длину с места	Уметь прыгать в длину с места	Зачет – прыжок в длину с места.	1		
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжок с 7-9 шагов с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий	1		
11	Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	Прыжок с 7-9 шагов с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега	Зачет – прыжок. в длину с разбега.	1		

12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м.	Текущий	1		
13	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Знать влияние бега на здоровье человека.	Текущий	1		
14	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Овладевать технику равномерного бега.	Текущий	1		
15	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин).	Бег в гору.	Уметь преодолевать горизонтальные препятствия.	Текущий	1		
16	Равномерный бег(15мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра (футбол).	Бег в равномерном темпе. Бег в гору.	Уметь бегать равномерный бег, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия .Играть футбол	Текущий	1		
17	Бег по пересечённой местности (2 км). Спортивная игра (футбол).	Бег в равномерном темпе.	Уметь бегать по пересеченной местности и играть футбол.	Зачет – бег на 2 км. Без учета времени.	1		
<b>Спортивные игры. Баскетбол 10 часов</b>							
18	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	1		

19	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди	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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	1		
20	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	1		
21	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	1		

22	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	1		
23	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	1		
24	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков.	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	1		
25	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	1		
26	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	Бросок двумя руками от головы в движении.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	1		
27	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон.	Взаимодействия двух игроков через заслон.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	1		

**Гимнастика 21 час.**

28	<p>Инструктаж ТБ. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), Смешанные висы(девочки).</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	Текущий	1		
29	<p>Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мальчики), из вися лёжа(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	Текущий	1		

30	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висячем положении. Упражнения на скамейке. Подвижная игра «Фигуры». Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Текущий	1		
31	Размахивание в висячем положении, соскок. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание в висячем положении. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подтягивания в висячем положении. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Текущий	1		
32-33	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подтягивания в висячем положении. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Текущий	2		

34-35	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	2		
36	Способы регулирования физических нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Строевые упражнения.	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.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	1		
37	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Строевые упражнения.	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.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	1		

38	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок: Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	1		
39-40	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Строевые упражнения.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов.	Текущий	2		
41	Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Зачет	1		
42	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	1		
43	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Подвижная игра «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	1		

44-45	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Подвижная игра «Смена капитана».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувьрки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувьрки, стойку на лопатках.	Текущий	2		
46	Комбинации освоенных элементов. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувьрки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувьрки, строевые упражнения.	Текущий	1		
47	Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Челнок».	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувьрки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувьрки, строевые упражнения	Текущий	1		
48	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувьрки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувьрки, строевые упражнения	Зачет	1		

**Лыжная подготовка 18 часов.**

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники». Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию.	Текущий	1		
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1,5км.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию.	Текущий	1		
51	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы.	Текущий	1		
52	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия.	Зачет	1		
53	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м).	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой.	Текущий	1		

54	Повороты переступанием. Торможение « <b>плугом</b> ». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой.	Текущий	1		
55	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Техника торможения плугом, прохождение дистанции до 2 км с использованием пройденных ходов и спусков.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы.	Зачет – торможение.	1		
56	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2,5км. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы.	Зачет - повороты переступанием	1		
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 150 м. Прохождение дистанции до 3,0 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы.	Текущий	1		

58	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.	Соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Итоги уроков лыжной подготовки, определить «задолжников» по прохождению дистанций, предупредить учащихся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме.	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия	Зачет	1		
59	Техника попеременных двухшажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	Техника лыжных ходов.	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия.	Текущий	1		
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Техника лыжных ходов.	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия.	Текущий	1		
61	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	Техника лыжных ходов.	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия.	Текущий	1		
62	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов.	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия.	Текущий	1		
63	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.	Техника поворотов торможения. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия.	Текущий	1		

64	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия.	Текущий	1		
65	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы.	Текущий	1		
66	Игры и эстафеты на лыжах.	Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь самостоятельно играть в игры, кататься на лыжах.	Текущий	1		
<b>Спортивные игры. Волейбол 12 часов</b>							
67	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Текущий	1		
68	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	1		

69	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч».	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	1		
70-71	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в «Бомбардиры».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	2		
72-73	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	2		
74	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощенным правилам..	Техника прямого нападающего удара.П/и« По наземной мишени».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	1		
75-76	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	Техника комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	2		

77-78	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	2		
<b>Кроссовая подготовка 15 часов.</b>							
79	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и часовые»	Равномерный бег(7мин) Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	1		
80-81	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Подвижные игры «Перестрелка». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	2		
82	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	1		
83-84	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/и «Паровозики /	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	2		
85	Равномерный бег(12мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. <b>ОРУ.</b> Подвижная игра «Салки маршем»/». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	1		
86-87	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	Равномерный бег (13 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. <b>ОРУ.</b> Подвижная игра «Наступление». Развитие	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	2		

88-90	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	3		
91	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Футбол» Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	1		
92-93	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1км . П/и «Салки на марше»	Бег по пересеченной местности (1км). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	2		
<b>Легкая атлетика 9 часов.</b>							
94	Инструктаж ТБ. Спринтерский бег, Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	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	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Зачет	1		
95-96	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с низкого старта	Текущий	2		

97	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Зачет	1		
98	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	Уметь: прыгать в высоту способом перешагивания.	Текущий	1		
99	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки).	Уметь: прыгать в высоту с разбега.	Текущий	1		
100	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит»	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Зачет прыжок в высоту	1		

101	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	1		
102	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	Метание мяча на дальность заданное расстояние	Уметь: метать на дальность.	Зачет метание мяча	1		

**Тематическое планирование  
6 класс**

№ ур ок	Тема урока Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Кол- во часов	Дата прове-	
						план	факт
	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика 21 час.</b>							

1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой.	<i>Инструктаж</i> по ТБ. Терминология.	<u>Знать: Теорию</u>	Текущий	1		
2	Спринтерский бег. бег с ускорением (30-60м) с максимальной скоростью	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (30-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	Текущий	1		
3	Бег с ускорением. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места-контроль на результат	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега и с места.	Зачет	1		
4	Спринтерский бег 30 м-контроль на результат	Бег (30 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (30 м)	Зачет	1		
5	Спринтерский бег. Равномерный бег. Высокий старт и скоростной бег до 50м.	Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. Терминология равномерного бега .	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	1		
6	Спринтерский бег 60 м-контроль на результат	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Зачет	1		
7	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2-3серии по 20-40м, встречная эстафета.	Бег с ускорением по 20-40м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий	1		

8	Бег 600м.-девочки., 800м.-мальчики - контроль на результат	Бег (600-800 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью .	Зачет	1		
9	Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Прыжок в длину с 7-9 шагов.. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину.	Текущий	1		
10	Прыжки с места, с разбега, многоскоки. Круговая тренировка.	Прыжок в длину с разбега и с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега и с места.	Текущий	1		
11	Прыжок в длину с разбега-контроль на результат.	Правила соревнования в прыжках в длину с разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Зачет	1		
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Переменный бег – 10 минут. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	1		
13	Челночный бег 3X10м	Челночный бег 3×10м. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с ускорением.	Текущий	1		
14	Бег 1000 м-на результат	Контроль двигательных качеств: бег на 1000м. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на длинные дистанции.	Зачет	1		

15	Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.	Текущий	1		
16	Метание в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8м	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 6-8 м. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	Текущий	1		
17	Метание мяча с разбега на дальность-контроль на результат	Метание мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов в коридор 10 м и заданное расстояние. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: метать мяч с разбега на дальность.	Зачет	1		
18	Метание мяча в цель	Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать в цель.	Текущий	1		
19-20	Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на длинные дистанции.	Текущий	2		
21	Бег 2000м без учета времени. Итоговое повторение	Бег ( 2000 м). Развитие выносливости.	Уметь: бегать на длинные дистанции.	Текущий	1		
<b>Спортивные игры. Волейбол 9 часов.</b>							
22	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.	Инструктаж по ТБ. Терминология.	Знать: Теорию.	Текущий	1		
23	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Зачет	1		

24	Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	1		
25	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу.	Прием мяча снизу.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	1		
26	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии	Техника выполнения приема снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	1		
27	Учебная игра "Пионербол" с элементами волейбола	Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	1		
28	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Прием мяча снизу	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	1		
29	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	1		
30	Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	1		
<b>Гимнастика 16 часов</b>							
31	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость	Техника безопасности на уроках Гимнастики.	Уметь: выполнять упражнения на гибкость.	Текущий	1		
32-33	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д)	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д)	Уметь: выполнять упражнения на гибкость.	Текущий	2		

34	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять гимнастические упражнения.	Текущий	1		
35	Подтягивание: мальчики-на высокой перекладине, девочки-на низкой.	Подтягивание. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять подтягивание.	Зачет	1		
36	Разучивание лазания по канату в два приема. Прыжки со скакалкой	Лазания по канату в два приема. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять гимнастические упражнения.	Текущий	1		
37	Закрепление лазания по канату в два приема.	Лазания по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять гимнастические упражнения	Текущий	1		
38	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя.	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Текущий	1		
39-40	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	2		
41	Акробатика. Кувырок вперед-контроль на технику	Кувырок вперед-контроль на технику.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Зачет	1		
42	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости	Акробатическая комбинация	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	1		
43	Опорный прыжок(через козла). Строевые упражнения	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Уметь: выполнять гимнастические упражнения	Текущий	1		
44-45	Опорный прыжок(через козла). Перестроение из колонны по два в колонну по одному	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	Уметь: выполнять гимнастические упражнения	Текущий	2		
46	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	1		

Примечание [U1]:

47-48	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа-контроль на результат	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Уметь: выполнять гимнастические упражнения	Зачет	2		
<b>Лыжная подготовка 18 часов.</b>							
49	Инструктаж по т/б на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	Правила безопасности на уроках л/п. Скользящий шаг.	Уметь: передвигаться, надевать лыжи, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
50	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Освоение техники лыжных ходов.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
51	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке	Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: передвигаться, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
52-53	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Подъем "полулочкой"	Попеременный двухшажный ход. Подъем "полулочкой"	Уметь: передвигаться, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	2		
54-55	Освоение техники лыжных ходов. Одновременно- бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход.	Уметь: передвигаться на лыжах, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	2		
56-57	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание техники торможения "плугом"	Техника лыжных ходов. Техника торможения плугом.	Уметь: передвигаться, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	2		
58	Одновременный бесшажный ход-контроль на технику	Одновременный бесшажный ход-контроль	Уметь: передвигаться, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Зачет	1		

59	Передвижение на лыжах до 2км	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь: передвигаться , надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
60-61	Разучивание повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км	Повторить содержание предыдущего урока, техника поворотов при спуске.	Уметь: передвигаться , надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	2		
62	Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. передвижение на лыжах до 2 км	Повторить содержание предыдущего урока, техника поворотов при спуске.	Уметь: передвигаться , надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
63	Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи-контроль на технику	Повторить содержание предыдущего урока, техника поворотов при спуске.	Уметь: передвигаться , надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Зачет	1		
64	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении: "плугом", "упором", "ножницами"	Повторить содержание предыдущего урока, техника поворотов при спуске.	Уметь: передвигаться , надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
65	Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты	Повторить содержание предыдущего урока, техника поворотов при спуске. . Игры, эстафеты	Уметь: передвигаться, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
66	Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом".	Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом. Торможение. плугом.	Уметь: передвигаться , надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
<b>Спортивные игры. Волейбол 4 часа</b>							

67-68	Т/Б Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Прием мяча снизу	Техника безопасности на уроках спорт игр. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	2		
69-70	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра	Совершенствование техники приемов и передач мяча ,нижней прямой подачи. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	2		
<b>Спортивные игры. Баскетбол 20 часов</b>							
71	Т/Б. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Техника безопасности на уроках спорт игр. Стойка игрока перемещение в стойке приставными шагами	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
72	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
73	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
74	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника	Броски мяча двумя руками от груди с мест .Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
75-76	Сочетание приемов:ловля мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте-передача	Сочетание приемов..Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	2		
77-78	Сочетание приемов:ловля мяча на месте-передача-ловля в движении-бросок одной рукой от головы	Сочетание приемов ловля мяча на месте-передача-ловля в движений	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	2		

79	Ловля мяча двумя руками на месте-бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра	Ловля мяча двумя руками на месте-бросок одной или двумя руками с места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
80-81	Ловля мяча-ведение -бросок с двух шагов в корзину.Бросок из-под кольца Бросок из-под кольца	Бросок из-под кольца	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	2		
82	Сочетание приемов:ловля мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте-передачи. Бросок с двух шагов в корзину	Бросок с двух шагов в корзину Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
83	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу-контроль на технику	Вырывание и выбивание мяча.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Зачет	1		
84	Вырывание и выбивание мяча. Игра "Баскетбол"	Вырывание и выбивание мяча. Игра Баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
85	Ведение мяча.Нападение быстрым прорывом. Игра "Баскетбол"	Ведение мяча Игра Баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
86-87	Ведение мяча с изменением направления	Ведение мяча с изменением направления.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	2		
88-89	Сочетание приемов:ловля мяча на месте-обводка четырех стоек-передача-ловля в движении-бросок одной рукой от головы после двух шагов	Сочетание приемов. Игра Баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	2		
90	Сочетание приемов:ловля мяча на месте-обводка четырех стоек-передача-ловля в движении-бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра "Стритбол"	Сочетание приемов. Игра Стритбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
<b>Легкая атлетика 12 часов.</b>							
91	Т/Б.Спринтерский бег. Низкий старт.Прыжки в длину с места	Инструктаж по ТБ.	Знать: Теорию	Текущий	1		

92	Спринтерский бег. Старты из различных положений	Бег по дистанции (30-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий	1		
93	Спринтерский бег 30 м-контроль на результат	Бег (30 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Зачет	1		
94	Спринтерский бег 60 м-контроль на результат	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Зачет	1		
95	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2-3серии по 20-40метров, встречная эстафета.	Бег с ускорением по 20-40м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий	1		
96	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.	Прыжок в длину с разбега . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	1		
97	Прыжки с места, контроль на результат	Правила соревнования в прыжках в длину с места.	Уметь: прыгать в длину с места.	Текущий	1		

98	Метание мяча на дальность	Метание мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов в коридор 10 м и заданное расстояние. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: метать мяч с разбега на дальность.	Текущий.	1		
99	Бег по пересеченной местности. Метание мяча с разбега на дальность-контроль на результат	Метание мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов в коридор 10 м и заданное расстояние.	Уметь: метать мяч с разбега на дальность	Зачет.	1		
100	Подтягивание на перекладине-контроль. Подвижные игры	Подтягивание на перекладине. Игры.	Уметь: подтягиваться на перекладине.	Зачет.	1		
101	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), до 3000м-мальчики, 2500 - девочки.Подвижные игры	Бег ( 2500-3000 м). Развитие выносливости.Игры.	Уметь: бегать на длинные дистанции.	Текущий.	1		
102	Медленный бег с изменением направления по сигналу.Подвижные игры. Подведение итогов	Бег, подвижные игры, подведение итогов	Уметь: бегать, играть подвижные игры	Текущий.	1		

**Тематическое планирование  
7 класс**

№ урока	Тема урока Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Кол-во часов	Дата прове-	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика 14 часов.							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Инструктаж Т/Б	Знать Т/Б на занятиях по л/атл.	Текущий	1		
2	Спец.беговые упражнения. Бег 30м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (30).	Зачёт	1		
3	Эстафетный бег. Бег 60м.	Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60).	Зачёт	1		
4-5	Прыжки в высоту.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега	Текущий	2		
6	Прыжки в длину с места	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с места	Зачёт	1		
7-8	Прыжки в длину с/р.	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.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега	Текущий	2		
9	Метание мяча в цель.	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать мяч в цель	Зачёт	1		

<b>10-11</b>	Метание мяча на заданное расстояние	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь: метать мяч на дальность</b>	Текущий	2		
<b>12</b>	Метание мяча на дальность.	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь: метать мяч на дальность</b>	Текущий	1		
<b>13</b>	Челночный бег 3*10м.	Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных	<b>Уметь: бегать челночный бег 3x10 м.</b>	Зачёт	1		
<b>14</b>	Длительный бег 2000м.	Бег на средние дистанции	<b>Уметь: пробегать 2000 м</b>	Зачёт	1		
<b>Спортивные игры. Футбол 3 часа.</b>							
<b>15-17</b>	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Техника выполнения упр.	<b>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам;</b>	Текущий	3		
<b>Спортивные игры. Баскетбол 10 часов.</b>							
<b>18</b>	ТБ на уроках б/б. Передвижение игрока. Повороты с мячом.	ТБ на уроках б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	1		
<b>19</b>	Остановка прыжком	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	1		

20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча с места с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
21	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Зачёт	1		
22	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и с изменением направления .	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
23	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным <b>правилам</b>	Зачёт	1		
24	Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча с места с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
25	Позиционное нападение с изменением позиций.	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
26	Быстрый прорыв.	Быстрый прорыв.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным <b>правилам</b>	Текущий	1		

27	Учебная игра	Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
Гимнастика 21 час.							
28-29	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	Текущий	2		
30-33	Кувырки вперед в стойку на лопатках.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных	Зачёт	4		
34-35	Кувырок назад в полушпагат.	Кувы- рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	Текущий	2		
36	ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа.	Поднимание туловища из положения лежа.	Уметь выполнять поднимание туловища из положения лёжа	Зачёт	1		
37-39	Мост из положения стоя без помощи.	«Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	«Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Текущий	3		

40	Мост. Наклоны вперед.	«Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	«Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	Зачёт	1		
41-42	Лазание по канату.	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	2		
43-44	Опорный прыжок способом "согнув ноги", "ноги врозь"	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	Текущий	2		
45	Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку.	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки через скакалку	Зачёт	1		
46	Упражнения в вися из положения стоя и лежа.	Упражнения в вися из положения стоя и лежа.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	1		
47-48	Прыжок согнув ноги. Мальчики (козел в ширину, высота 100-115см), девочки прыжок ноги	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	Зачёт	2		
Лыжная подготовка 18 часов.							
49	ТБ на уроках Л/подготовки.	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	<b>Уметь:</b> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы	Текущий	1		

50	Скользящий шаг.	Скользящий шаг.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы	Текущий	1		
51	Попеременный двухшажный ход.	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы	Текущий	1		
52	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы	Текущий	1		
53	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	1		

54	Коньковый ход.	Коньковый ход	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	1		
55-56	Зачет – передвижение на лыжах дистанция 2 км. Свободное катание.	Зачет – передвижение на лыжах дистанция 2 км. Свободное катание.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы,	Зачёт	2		
57-58	Подъемы, спуски, торможения.	Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски,	Текущий	2		

59	Повороты на месте "махом"	Поворот махом. Техника катания с горок.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	1		
60	Поворот "плугом"	Поворот "плугом"	Уметь выполнять правильный поворот	Текущий	1		
61	Игры, эстафеты на лыжах.	Игры, эстафеты на лыжах.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	1		
62	Прохождение дистанции 3000 м без учета времени.	Прохождение дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию	Текущий	1		
63-65	Прохождение дистанции 5000 м. без учета времени. Свободное катание из ранее изученных	Уметь проходить дистанцию	Уметь проходить дистанцию	Текущий	3		
66	Прохождение дистанции 2000м на время.	Прохождение дистанции 2000м на время.	Уметь проходить дистанцию на время	Зачёт	1		

Спортивные игры. Баскетбол 12 часов.

67	Инструкция по ТБ на уроках	Инструкция по ТБ на уроках	Знать инструктаж по ТБ	Текущий	1		
68	Остановка прыжком.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
69	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
70	Ведение мяча в движении с низкой, средней высотой отскока и с изменением направления.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
71	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением и в движении.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
72	Позиционное нападение с изменением позиций.	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
73	Быстрый прорыв.	Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
74	Правила игры.Судейство.	Правила игры.Судейство.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		

75-78	Учебная игра	Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Зачёт	4		
Спортивные игры. Волейбол 8 часов.							
79	Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
80	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
81	Передача мяча снизу в парах через сетку.	Передача мяча снизу в парах через сетку.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
82	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
83	Нижняя прямая подача мяча.	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
84-86	Двухсторонняя игра.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	3		
Легкая атлетика 16 часов.							

87	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	Знать ТБ на занятиях по лёгкой атлетике	Текущий	1			
88	Спец.беговые упражнения. Бег 30м.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (30 м)	Зачёт	1			
89	Эстафетный бег. Бег 60м.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Зачёт	1			
90-92	Прыжки в высоту.	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.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	3			
93	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места	Зачёт	1			
94-95	Прыжки в длину с разбега	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий	2			
96-97	Метание мяча в цель.	Метание мяча в цель.	Уметь метать мяч в цель	Зачёт	2			
98-99	Метание мяча на заданное расстояние.	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	2			
100	Метание мяча на дальность. Зачет.	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Зачёт	1			
101	Челночный бег 3*10м.Зачет.	Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью	Зачёт	1			

102	Длительный бег 2000м.Зачет.	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Зачёт	1		
-----	-----------------------------	--------------------------------------	--	-------	---	--	--

**Тематическое планирование  
8 класс**

№ урока	Тема урока Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Кол-во часов	Дата прове-	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>							
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта.	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	1		
2	Учёт техники бега с низкого старта.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Развитие скоростных качеств. Правила ис-пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств</b>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Зачёт	1		
3	Учет техники бега на 30м	Бег на результат (30м)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Зачёт	1		

4	Учет техники бега на 60м	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Развитие скоростных качеств</b>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Зачёт	1			
5	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Текущий	1			
6	Учет техники прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с места на результат.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места	Зачёт	1			
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Текущий	1			
8	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега на результат.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Зачёт	1			
9	Обучение технике метания мяча.	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов	<i>Уметь:</i> метать на дальность мяч	Текущий	1			
10	Закрепление техники метания мяча.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	<i>Уметь:</i> метать на дальность мяч	Текущий	1			
11	Совершенствование техники метания мяча. Учет 6-ти минутного бега	Техника выполнения метания мяча с разбега	<i>Уметь:</i> метать на дальность мяч	Зачёт	1			
12	Учет техники метания мяча.	Техника выполнения метания мяча с разбега на дальность	<i>Уметь:</i> метать на дальность мяч	Зачёт	1			

13	Развитие выносливости	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.)	<i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	1		
14	Учет бега на выносливость-1500км(д),2000км(м).	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.)	<i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Зачёт	1		
<b>Спортивные игры. Футбол 3 часа</b>							
15	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по футболу.	Инструктаж по Т/Б на занятиях по футболу		Текущий	1		
16	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	Техника выполнения упр.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
17	Учет техники челночного бега - 3*10м. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов, ведения мяча, отбор мяча	Челночный бег 3x10 м. техники перемещений, остановок, поворотов, ведения мяча, отбор мяча	<i>Уметь:</i> бегать челночный бег 3x10 м.	Зачёт	1		
<b>Спортивные игры. Баскетбол 10 часов.</b>							
18	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу.	Инструктаж по Т/Б на занятиях по футболу		Текущий	1		
19	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	техники перемещений, остановок, поворотов	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		

20	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
21	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте	Передачи мяча двумя руками от груди на месте	Текущий	1		
22	Совершенствование техники ведения мяча	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
23	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
24	Бросок мяча . Учебная игра	Бросок двумя руками от головы с места	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
25	Учет техники штрафного броска. Учебная игра.	Учет техники штрафного броска	Уметь выполнять штрафные броски	Зачёт	1		
26	Тактика свободного нападения. Учебная игра	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
27	Учет по подтягиванию. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Подтягивания в висе	Уметь подтягиваться в висе	Зачёт	1		
<b>Гимнастика</b>							

28	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Два кувырка вперёд и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты	Инструктаж по Т/Б на занятиях по гимнастике	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; и акробатические упражнения	Текущий	1		
29	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Учет броска набивного мяча до 2 кг.	Учет броска набивного мяча до 2 кг.	<i>Уметь:</i> выполнять броски набивного мяча	Текущий	1		
30	Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	1		
31	Учет техники выполнения-Планки.	техники выполнения-Планки.	<i>Уметь</i> выполнить планку	Зачёт	1		
32	Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	1		
33	Учет техники акробатических упражнений	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Зачёт	1		
34	Учет-прыжки со скакалкой за 1 мин.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	<i>Уметь:</i> выполнять прыжки со скакалкой	Зачёт	1		
35	Развитие силовых способностей	Развитие силовых способностей	выполнять комплекс ОРУ	Текущий	1		

36	Учет подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	Уметь: выполнять технику подъёма туловища	Зачёт	1		
37	Упражнения в висячем положении	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	1		
38	Учет техники сгибания и разгибания рук из упора лежа	техники сгибания и разгибания рук из упора лежа	Уметь: выполнять сгибание и разгибания рук из упора лёжа	Зачёт	1		
39	Учет техники сгибания и разгибания рук из упора лежа	техники сгибания и разгибания рук из упора лежа	Уметь: выполнять сгибание и разгибания рук из упора лёжа	Зачёт	1		
40	Учет наклона вперед из положения стоя. Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Зачёт	1		
41	Закрепление техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	1		
42	Совершенствование техники опорного прыжка	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	1		
43	Учет техники опорного прыжка	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Зачёт	1		
44	Учет техники по подтягиванию	Подтягивания в висячем положении	Уметь подтягиваться в висячем положении	Зачёт	1		
<b>Спортивные игры. Настольный теннис 4 часа.</b>							

45	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в	Инструктаж по Т/Б на занятиях по настольному теннис	Знать правила игры	Текущий	1		
46	Подачи	Подачи	Уметь: выполнять подачи	Текущий	1		
47	Стойка, перемещение	Стойки, перемещения	Уметь играть в теннис	Текущий	1		
48	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	Уметь: играть в настольный теннис	Текущий	1		
Лыжная подготовка 18 часов.							
49	Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на месте.	Инструктаж по Т/Б на занятиях	<b>Уметь:</b> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
50	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км	<b>Уметь:</b> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	1		
51	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот	<b>Уметь:</b> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	1		
52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот	<b>Уметь:</b> выполнять технику	Текущий	1		

53	Учет техники попеременного двухшажного хода.	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот	<b>Уметь:</b> выполнять технику на оценку	Зачёт	1		
54	Одновременно двухшажный ход	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км	<b>Уметь:</b> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода,	Текущий	1		
55	Одновременно двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного хода,	Текущий	1		
56	Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок	Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного и конькового ходов	Текущий	1		
57	Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Учет в прохождении дистанции на 1км.	Одновременный двухшажный и коньковый ход без палок	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременного и конькового ходов	Зачёт	1		
58	Уметь: выполнять технику одновременного и конькового ходов	Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок	Уметь выполнять технику одновременного и конькового ходов	Текущий	1		
59	Подъем ступающим шагом	Подъем ступающим шагом	Уметь выполнить технику сиупающим шагом	Текущий	1		
60	Учет техники выполнения подъема ступающим шагом	Учет техники выполнения подъема ступающим шагом	Контроль техники Одновременного одношажного хода.оценку	Зачёт	1		

61	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	<i>Уметь:</i> выполнять технику одновременного хода,	Текущий	1		
62	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	<i>Уметь:</i> выполнять технику одновременного хода,	Текущий	1		
63	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование технике Перехода с попеременного	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот	<i>Уметь:</i> выполнять технику одновременного хода,	Текущий	1		
64	Контроль техники Одновременного одношажного хода.	Контроль техники Одновременного одношажного хода.	Контроль техники Одновременного одношажного хода.	Зачёт	1		
65	Свободное катание из ранее изученных ходов	Повторить ранее пройденные ходы, спуски,	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию	Текущий	1		
66	Учет в прохождении дистанции на 2 км	Учет в прохождении дистанции на 2 км	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию	Зачёт	1		
Спортивные игры. Волейбол 11 часов.							
67	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические элементы	Текущий	1		

68	Приём и передача мяча.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические элементы	Текущий	1			
69	Приём и передача мяча	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1			
70	Нижняя подача мяча.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1			
71	Нижняя подача мяча.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1			
72	Учет техники нижней подачи мяча. Нападающий удар	Учет техники нижней подачи мяча. Нападающий удар	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Зачёт	1			
73	Нападающий удар.	Нападающий удар	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1			
74	Развитие координационных способностей.	Развитие коорд.способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1			
75	Учет техники передачи мяча в парах. Тактика игры.	Учёт техники передачи мяча в парах	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Зачёт	1			

76	Тактика игры.	Тактика игры	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
77	Учет по подтягиванию. Развитие силы, быстроты, координации.	Учёт по подтягиванию	Уметь подтягиваться на высокой перекладине	Зачёт	1		
<b>Спортивные игры. Баскетбол 10 часов.</b>							
78	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу.	Техника безопасности на уроках спорт игр.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
79	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	1		
80	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
81	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
82	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	Текущий	1		

83	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	техники передачи и ловли мяча на месте	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
84	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
85	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте, с использованием изученных способов.	техники передачи и ловли мяча на месте, с использованием изученных способов.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
86	Учет техники штрафного броска	Учет техники штрафного броска	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Зачёт	1		
87	Учебная игра	Учебная игра Баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	1		
Легкая атлетика 15 часов.							
88	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжок в высоту способом	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжок в высоту	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	1		
89	Учет по подтягиванию. Закрепление технике прыжок в высоту способом «Перешагивание»	Учет по подтягиванию	Уметь подтягиваться на перекладине	Зачёт	1		

90	Совершенствование техники прыжок в высоту способом «Перешагивание».	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	1			
91	Учет техники прыжок в высоту способом «Перешагивание».	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Зачёт	1			
92	Учет техники бега на 30м.	Бег (30 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Зачёт	1			
93	Учет техники бега на 60м.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Зачёт	1			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	1			
95	Бег по дистанции 2км.	Бег по дистанции 2км.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	1			
96	Учет техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Учет техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Уметь: прыгать в длину с места.	Зачёт	1			
97	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Техника прыжка в длину с разбега	Уметь: прыгать в длину с разбега	Зачёт	1			
98	Совершенствование техники метания мяча.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий	1			

<b>99</b>	Совершенствование техники метания мяча. Учет 6-ти минутного бега.	Шестиминутный бег	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (6 мин)	Зачёт	1		
<b>100</b>	Учет техники метания мяча.	Учёт техники метания мяча	Учет техники метания мяча.	Зачёт	1		
<b>101</b>	Развитие выносливости.	Бег 8 мин	Уметь: бегать в равномерном темпе 8 мин.	Текущий	1		
<b>102</b>	Учет бега на выносливость-1500км(д),2000км(м).	Учёт бега на выносливость	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) мин)	Зачёт	1		

### Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тип урока Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Кол-во часов	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел Легкая атлетика 13 часов</b>							
<b>1</b>	Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Знать технику безопасности на занятиях по физической культуре и</b>	Текущий	1		
<b>2</b>	Равномерный бег 500м, ОРУ на развитие общей выносливости	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы обучения двигательным действиям.	<b>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения</b>	Текущий	1		

3	Бег 30м (2-3 повторения). Зачет.	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м)	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	1		
4	Равномерный бег 800м, ОРУ на развитие общей выносливости	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы обучения двигательным действиям.	<b>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения</b>	Текущий	1		
5	Бег 60м (3-4 повторения), низкий старт. Зачет.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	1		
6	Бег на 1000 м без учета времени	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь бегать на дистанции 1000 метров</b>	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	1		
7	Бег на 1000м с фиксированием результата	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь бегать на дистанции 1000 метров</b>	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	1		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет.	<b>Сгибание-разгибание рук от пола на результат</b>	<b>Уметь выполнять сгибание – разгибание рук от пола</b>	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	1		
9	Прыжок в длину с места-зачет.	<b>Отталкивание, полет, приземление. Прыжок в длину с места на результат.</b>	<b>Уметь прыгать в длину с места</b>	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	1		

10	Бег на 1000 м на результат. Зачет.	Бег на средние дистанции ( 1000 метров). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	1			
11	Метание малого мяча (150г) в цель с 16-18 метров	Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч в цель	Текущий	1			
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	1			
13	Совершенствование бега на 800м	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы обучения двигательным действиям	Уметь бегать дистанцию 800 метров	Текущий	1			
<b>Раздел спортивные игры. Мини-футбол 4 часа</b>								
14	Т/Б. Передача мяча в движении. Обманные движения.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Раздел спортивные игры -футбол. Сочетание приемов обманных движений	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять обманные движения в футболе	Текущий	1			
15	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	Тактические действия игрока и команды в нападении и защите	Знать тактику нападения и защиты	Текущий	1			
16	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	Уметь выполнять ведение мяча	Текущий	1			
17	Игра в футбол	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	1			

**Раздел спортивные игры. Баскетбол 14 часов**

<b>18-19</b>	Т/Б. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Раздел спортивные игры. Сочетание приемов передвижений, остановок, стоек и поворотов. Правила баскетбола	<b>Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять передвижения, остановки, стойки и повороты в баскетболе</b>	Текущий	2		
<b>20</b>	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	Сочетание приемов передач	<b>Уметь выполнять передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола</b>	Текущий	1		
<b>21</b>	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Сочетание приемов передвижений, остановок, стоек и поворотов. Сочетание приемов передач Ведение мяча с сопротивлением	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	1		
<b>22-23</b>	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. Учет техники броска в движении.	Сочетание приемов передвижений, остановок, стоек и поворотов. Сочетание приемов передач Передача в движении, бросок в движении.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий Оценка выполнения двигательных	2		
<b>24</b>	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Сочетание приемов передвижений, остановок, стоек и поворотов. Сочетание приемов передач Бросок в движении одной рукой от плеча и с места.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	1		
<b>25-26</b>	Броски мяча в корзину. Учет техники броска в корзину со средней дистанции.	<b>Сочетание приемов броска мяча со средней дистанции</b>	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	2		

27	Вырывание, выбивание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Приемы вырывания и выбивания мяча.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	1		
28-30	Игра в баскетбол по основным правилам	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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по основным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	3		
31	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по основным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	1		
<b>Раздел Гимнастика 12 часов</b>							
32	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Раздел гимнастика.	Знать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и выполнять их.	Текущий	1		
33	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Кувырок вперед из положения приседа, назад в стойку на лопатках.	<b>Уметь выполнять кувырок, стойку</b>	Текущий	1		
34	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Кувырок вперед из положения приседа, стойка на лопатках – кувырок назад в положение полушпагата.	<b>Уметь выполнять акробатические упражнения</b>	Текущий	1		

35	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка на голове с помощью и без. Выполнение упражнения «мост» из положения стоя с помощью и без.</b>	<b>Уметь выполнять акробатические упражнения</b>	Текущий	1		
36	Акробатика. Развитие координационных способностей	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.</b>	<b>Уметь выполнять акробатические упражнения</b>	Текущий	1		
37	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 мин. (учет)	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки через скакалку.</b>	<b>Уметь выполнять прыжки через скакалку</b>	Текущий Оценка выполнения двигательных навыков	1		
38	Акробатика. Лазание по канату	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.</b>	<b>Уметь выполнять акробатические упражнения</b>	Текущий	1		
39	Акробатика. Развитие гибкости	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Выполнение упражнений на развитие гибкости.</b>	<b>Уметь выполнять акробатические упражнения</b>	Текущий	1		
40	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.</b>	<b>Уметь выполнять упражнения на координацию</b>	Текущий	1		
41	Совершенствование висов. Опорный прыжок	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Совершенствование висов, соскок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.).</b>	<b>Уметь выполнять гимнастические упражнения</b>	Текущий	1		

42	Упражнения на пресс. Подтягивание – зачет.	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения на пресс – поднятие туловища из положения лежа. Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (м). Подтягивание на низкой перекладине (д)</b>	<b>Уметь выполнять упражнения на пресс, подтягивания</b>	Текущий	1		
43	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Выполнение комплекса упражнений по акробатике</b>	<b>Уметь выполнять акробатические упражнения</b>	Текущий	1		
<b>Раздел спортивные игры. Настольный теннис 5 часов</b>							
44	Инструктаж по Т/Б на занятиях по настольному теннису.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Раздел спортивные игры – настольный теннис.	<b>Знать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и выполнять их</b>	Текущий	1		
45	Подача. Прием - передача мяча через сетку.	<b>Технические действия при подаче, приеме и передаче</b>	<b>Уметь выполнять технические действия</b>	Текущий	1		
46	Понятия "короткий" мяч, "длинный" мяч.	<b>Атака «коротким» и «длинным» мячом</b>	<b>Уметь выполнять технические действия</b>	Текущий	1		
47	Тактические действия в одиночной и парной игре.	<b>Изучение простых тактических действий в одиночной и парной игре в настольный теннис</b>	<b>Уметь играть в настольный теннис</b>	Текущий	1		
48	Технические действия в нападении. Учебная игра.	<b>Изучение простых технических действий в игре в настольный теннис.</b>	<b>Уметь играть в настольный теннис</b>	Текущий	1		
<b>Раздел Лыжная подготовка 20 часов</b>							

49	Инструктаж по т/б на занятиях по лыжной подготовке	Правила безопасности на уроках л/п. Одновременный и попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	<b>Знать технику безопасности на занятиях по физической культуре</b>	Текущий	1			
50	Скользящий шаг без палок и с палками	<b>Техника скользящего шага без палок и с палками попеременнодвухшажного хода</b>	<b>Уметь выполнять заданные ходы</b>	Текущий	1			
51	Попеременный двухшажный ход	<b>Движение попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 2 км.</b>	<b>Уметь выполнять заданные ходы</b>	Текущий	1			
52-54	Коньковый ход	<b>Закрепление движения полуконьковым и коньковым ходом. Прохождение дистанции 2 км, 3 км, 5 км.</b>	<b>Уметь выполнять заданные ходы</b>	Текущий	3			
55-57	Попеременный четырехшажный ход	<b>Движение попеременным четырехшажным ходом. Прохождение дистанции 2 км.</b>	<b>Уметь выполнять заданные ходы</b>	Текущий	3			
58-60	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	<b>Техника движения при преодолении бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции со спусками и подъемами 2 км.</b>	<b>Уметь выполнять заданные ходы</b>	Текущий	3			
61-63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов.	<b>Техника движения с применением перехода попеременных ходов на одновременные. Техника спусков с пологих склонов. Прохождение дистанции 2 км.</b>	<b>Уметь выполнять заданные ходы</b>	Текущий	3			
64-66	Подъем в гору скользющим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	<b>Техника подъема в гору скользющим бегом. Преодоление подъемов и спусков с препятствиями. Прохождение дистанции 3 км.</b>	<b>Уметь выполнять заданные ходы</b>	Текущий	3			
67-68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Зачет.	<b>Контроль выполнения двигательных навыков и использование в зачете на 3 км.</b>	<b>Уметь выполнять заданные ходы</b>	Текущий Зачет 3 км.	2			

**Раздел спортивные игры. Волейбол**

69	Т/Б. Техника передвижений в волейболе	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	<b>Знать технику безопасности при занятиях на уроках по физической культуре. Уметь играть в волейбол</b>	Текущий	1	
70	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	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.	<b>Уметь играть в волейбол</b>	Текущий	1	
71	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	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.	<b>Уметь играть в волейбол</b>	Текущий	1	
72	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	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.	<b>Уметь играть в волейбол</b>	Текущий	1	
73	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	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	<b>Уметь играть в волейбол</b>	Текущий	1	

74	Прямой нападающий удар при встречных передачах	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	Уметь играть в волейбол	Текущий	1		
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	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	Уметь играть в волейбол	Текущий	1		
76	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	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	Уметь играть в волейбол	Текущий	1		
77	Игра в нападении	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	Уметь играть в волейбол	Текущий	1		
78	Игра в волейбол по упрощенным правилам	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол	Текущий	1		
<b>Раздел Легкая атлетика 24 часа</b>							

79	Инструктаж по т/б на уроках по л/а	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	Знать технику безопасности	Текущий	1			
80	Равномерный бег (12мин)	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий	1			
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Правила и техника передачи эстафетной палочки.	Уметь бегать эстафетный бег	Текущий	1			
82	Подвижные игры как средство развития координации в легкой атлетике	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Правила и техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры в легкой атлетике как развитие координационных способностей.	Выполнять спец. упражнения	Текущий	1			
83	Подвижные игры как средство развития координации в легкой атлетике	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Правила и техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры в легкой атлетике как развитие координационных способностей.	Выполнять спец. упражнения	Текущий	1			
84	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения	Уметь выполнять упражнения	Текущий	1			
85	ОРУ Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. Зачет.	Выполнение прыжков на скакалке в максимальном темпе на время	Уметь прыгать на скакалке	Текущий	1			
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Техника тройного прыжка с места	Уметь выполнять тройной прыжок	Текущий	1			
87	Подвижные игры	Подвижные игры. Эстафеты.	Уметь бегать с изменением направления	Текущий	1			

88	Комплекс упражнений на развитие гибкости в легкой атлетике. Бег	<b>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</b>	<b>Уметь выполнять спец.беговые упражнения</b>	Текущий	1		
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости. Бег	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры в эстафетах. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1500 м	Текущий	1		
90	Комплекс упражнений на развитие выносливости. Бег	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Липта» Развитие	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	1		
91	Челночный бег: 6*10м. Зачет.	Техника бега с изменением направления движения	Уметь бегать челночный бег	Текущий Учет	1		
92	Бег 30м.Зачет.	<b>Техника бега на короткие дистанции. Фазы.</b>	<b>Уметь бегать короткие дистанции</b>	Текущий Учет	1		
93-94	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки	<b>Уметь выполнять прыжок в высоту</b>	Текущий	2		
95-96	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.Зачет.	<b>ОРУ.Специальные прыжковые упражнения.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки, приземление.	<b>Уметь выполнять прыжок в высоту</b>	Текущий Учет	2		
97	Метание м/мяча в даль. Учет техники метания мяча.	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь выполнять метание на дальность</b>	Текущий Учет	1		
98	Закрепление техники бега на 60 м. и 100 м.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь бегать короткие дистанции</b>	Текущий	1		
99	Бег 60 м. Зачет.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь бегать короткие дистанции</b>	Текущий Учет	1		

<b>100</b>	Бег 1500 и 2000 м. Зачет.	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь бегать длинные дистанции</b>	Текущий Учет	1		
<b>101</b>	Совершенствование бега на 800 м.	Бег на средние дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Распределение нагрузки по дистанции	<b>Уметь бегать средние дистанции</b>	Текущий	1		
<b>102</b>	Сдача норм ГТО	<b>Комплексное выполнение упражнений ВФСК ГТО</b>	<b>Выполнять заданные упражнения</b>	Текущий Учет	1		

### ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.

8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

9. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.