

**Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»
5-9 классы**

Календарно-тематическое планирование

5 класс

Всего часов в год – 105 часов.

Количество часов в неделю – 3 часа (35 учебных недель).

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1.Изучение нового материала	Высокий старт (до 10-15 М), бег с ускорением (30-40 М). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта(60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	2.Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 М), бег с ускорением (40-50 М), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	3.Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 М), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	4.Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 М), бег с ускорением (50-60 М), финиширование, специальные бе-	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 М)	Текущий	Комплекс 1		

		говые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки					
	5.Учетный	Бег на результат (60 М). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта(60 М)	Бег 60м: м.: «5»- 10,2 с.; «4» - 10,8 С.; «3» - 11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,9 С.; «3» - 11,6 с.	Ком- плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	6.Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Ком- плекс 1		
	7.Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Ком- плекс 1		

Бег на средние дистанции (2 ч)	8.Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1		
	9.Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1		
	10.Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1		
	11.Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий	Комплекс 1		

Кроссовая подготовка (9 ч)

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	12.Изучение нового материала	Равномерный бег (1 0 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	13.Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

	14.Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики», Развитие выносливости	У <i>меть</i> : бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1		
	15.Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	У <i>меть</i> : бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1		
	16.Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	У <i>меть</i> : бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий			
	17.Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	У <i>меть</i> : бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1		
	18.Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», Развитие выносливости	У <i>меть</i> : бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1		
	19.Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	У <i>меть</i> : бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	20.Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	У <i>меть</i> : бегать в равномерном темпе (до 20 МИН)	Бег 2 км без учета времени	КОМ-плекс 1		
Гимнастика (18 ч)							

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	21.Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	22.Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	23.Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	24.Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	25.Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ору на месте. Бис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	У <i>меть</i> : выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	26.Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Бис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	У <i>меть</i> : выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3») - 1 р.; д.: «5») - 19 р.; «Ф) - 14 р.; «3») - 4 р.	Комплекс 2		
	27.Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ору с гимнастическими палками. Бсклок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	У <i>меть</i> : выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	28.Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ору с гимнастическими палками. Бсклок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	У <i>меть</i> : выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

I	2	3	4	5	6	7	8
Акробатика (6 ч)	29.Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий			
	30.Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	31.Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	32.Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
	33.Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	34.Комплексный	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	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	35.Комплексы	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ору в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	36.Комплексы	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ору с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	37.Комплексы	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ору с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	38.Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ору в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырок, стойки на лопатках	Комплекс 2		
		Спортивные игры					
Волейбол (15 ч)	39.Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс		
	40.Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	41.Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять пра-	Текущий. Оценка тех-	Комплекс		

	42.Совершенствования	и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	вильно технические действия	ники выполнения стойки и передвижений	3		
--	----------------------	---	-----------------------------	---------------------------------------	---	--	--

	2	3	4	5	6	7	8
	43.Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	44.Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	45.Комплексный						
	46.Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3		
	47.Комплексный					Текущий	
	48.Комплексный						
	49.Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	50.Комплексный						
	51.Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3		
	52.Комплексный					Текущий	

	53.Комплексный					
Лыжная подготовка 18 ч.	54.Комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	55.Комплексный	Поочередное скольжение на одной и другой лыже с уклоном.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Оценка техники передвижения на лыжах		
	56.Комплексный	Поочередное скольжение на одной и другой лыже на ровной лыжне без палок.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	57.Комплексный	Выполнение хода в целом в хороших условиях скольжения. Прохождение дистанции 2000 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	58.Комплексный	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование двухшажного попеременного хода. Прохождение дистанции 3000 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	59.Комплексный	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 100 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	60.Комплексный	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3000 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Оценка техники передвижения на лыжах		
	61.Изучение нового материала	Обучение технике подъема «елочкой». Обучение технике спуска в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	62.Комплексный	Соревнование на дистанции 1000 м. Совершенствование техники подъема «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	63.Комплексный	Совершенствование техники спуска в высокой, низкой стойках, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Оценка техники спуска, подъема		
64.Комплексный	Попеременный двухшажный ход 2000 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Оценка техники передвижения двухшажным			

				ходом		
	65.Комплексный	Попеременный двухшажный ход 3000 м. Спуски в высокой, низкой стойках.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	66.Изучение нового материала	Обучение технике торможения «плугом». Совершенствование спусков, подъема «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	67.Комплексный	Совершенствование техники торможения «плугом». Совершенствование спусков, подъема «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Оценка техники торможения, поворота.		
	68.Комплексный	Прохождение дистанции 3000 м	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	69.Комплексный	Обучение технике поворота «переступанием». Прохождение дистанции 3000 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	70.Комплексный	Совершенствование техники поворота «переступанием». Прохождение дистанции 3000 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий		
	71.Комплексный	Соревнование на дистанции 1000 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Бег на лыжах Дев. «5» -7,00 «4»- 7,30 «3»- 8,10 Мал. «5»- 6,30 «4»- 7,0 «3»- 7,40		

Баскетбол 18 ч.	72.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
--------------------	----------------	---	---	---------	--	--

	73.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	74.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижений		
	75.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом.. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	76.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом.. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Остановка двумя шагами. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	77.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места..	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска.		
	78.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении .	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	79.Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении . Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	80.Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Оценка техники ведения мяча с изменением		

		движении после ловли мяча . Игра в мини-баскетбол.	правильно технические действия	направления.		
	81.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	82.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	83.Изучение нового материала	Баскетбол: техники броска одной рукой от плеча с места и в движении Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
	84.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	85.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий.		
	86.Комплексный			Оценка техники одной рукой от плеча в		
	87.Комплексный					

	88.Комплексный	через заслон. Развитие координационных качеств		движении.		
	89.Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
Волейбол 3 ч.	90.Комплексный	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	91.Комплексный	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	92.Комплексный					
Легкая атлетика 10 ч.	93.Изучение нового материала	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
	94.Совершенствование ЗУН	Бег 1000 м на результат. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 1000 м	Бег 1 км на результат		
	95.Комбинированный	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий		
	96.Совершенствование ЗУН	Высокий старт, бег с ускорением 50-60 м Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. <i>Влияние</i>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий		

		<i>возрастных особенностей организма на физическое развитие.</i>				
	97.Совершенствование ЗУН	Эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета (передача палочки), специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий		
	98.Совершенствование ЗУН	Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки. Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий		
	99.Учетный	Бег 60 м на результат Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: мальчики «5»- 10,2; «4»- 10,8; «3»- 11,4; девочки - «5» - 10,4; «4» - 10,9; «3» -11,6		
	100.Изучение нового материала	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий		
	101.Комбинированный	Прыжок в высоту: отталкивание и переход планки Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (отталкивание и переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий		

		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств				
	102.Комбинированный	<p>Оценка техники прыжка в высоту</p> <p>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. <i>Физическая культура и олимпийское движение.</i></p>	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Оценка техники прыжка в высоту		
	103-104	Сдача нормативов (основная группа) Тестирование (подготовительная и специальная группа)				
	105	Резервный урок				

6 класс

Всего часов в год – 105 часов.

Количество часов в неделю – 3 часа (35 учебных недель).

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1.Вводный	Высокий старт (15-30 М), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 М). Специальные беговые упражнения. ору. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	2.Комбинированный	Высокий старт (15-30 М). Бег по дистанции (40-50 М). Специальные беговые упражнения. ору. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	3.Совершенствования	Высокий старт (15-30 М). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ору. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	4.Совершенствования	Высокий старт (15-30 М). Финиширование. Бег (3 x 50 М). Специальные беговые упражнения. ору. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		

	5.Контрольный	Бег (60 М) на результат. Специальные беговые упражнения. ору. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 С.; «3» - 10,8 с.; д.: «5»-10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.	Ком-плекс 1		
--	---------------	--	---	---	-------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	6.Комбинированный	Прыжок В длину С 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-1 0 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Ком-плекс 1		
	7.Комбинированный	Прыжок В длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Ком-плекс 1		
	8.Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Ком-плекс 1		
	9.Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Ком-плекс 1		

Бег на средние дистанции (2 ч)	10.Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс 1		
	11. Комбинированный			М.: «5» - 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин			

Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	12.Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий, Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	13.Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	14.Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	15.Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	16.Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	17.Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	18-19 Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

	вования Совершенст- вования	Спортивная игра «Лепта». Развитие выносли- вости					
	20.Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Ком- плекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строе- вые упражне- ния (6 ч)	21. Изучение нового мате- риала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес- те. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые уп- ражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	22.Совершенст- вования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес- те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе- ты. ору на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастиче- ских упражнений для развития силовых спо- собностей	Уметь: выполнять строевые уп- ражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 2		
	23.Совершенст- вования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес- те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе- ты. ору с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые уп- ражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 2		
	24-25. Совершенст- вования Совершенст- вования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес- те. ору на месте без предметов. Подъем пе- реворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис ле- жа. Вис присев (д.). ору с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис	Уметь: выполнять строевые уп- ражнения, висы	Текущий	Ком- плекс 2		

Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	26.Учетный	присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
	27.Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ору в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ору без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	28.Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ору без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий 1,	Комплекс 2		

	2	3	4	5	6	7	8
	29.Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ору с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	30.Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ору в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	31.Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

	32.Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика. Лазание (6 ч)	33.Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках-выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	34.Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		"
	35.Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ору с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	36.Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ору с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	37.Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ору с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

	38.Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ору с предметами. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6м	Комплекс 2		
Спортивные игры							
Волейбол (12 ч)	39.Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	40.Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	41.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

	42.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	43.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	44.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3 м		
	45.Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

	46.Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах			
	47. Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3		
	48.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	49.Совершенствования	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
	50.Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс 3		

<p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>18 ч.</p>	51.вводный	<p>Техника безопасности .</p> <p>Основы знаний</p> <p>Повторение пройденного в 5 кл.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 классы</p> <p>Стр.139</p>		
	52.обучение	Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 классы</p> <p>Стр.139</p>		
	53.совершенствование	Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой»	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 классы</p> <p>Стр.173</p>		
	54.совершенствование	Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 классы</p> <p>Стр.1173</p>		
	55.совершенствование	Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом»	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 классы</p> <p>Стр.173</p>		

	56.совершенствование	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий			
	57.совершенствование	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 2 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль техники передвижения	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Стр.174		
	58.обучение	Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуск склонов.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Стр.140		
	59.совершенствование	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Стр.140		
	60.совершенствование	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 3 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий			

	61.обучение	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль техники спусков	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Стр.139-140		
	62.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 3,5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Стр.139-142		
	63.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 3,5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Стр.172-174		
	64.совершенствование	Тренировочное прохождение дистанции 2 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Стр.1172-174		
	65.совершенствование	Тренировочное прохождение дистанции 2 км Подвижные игры эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Стр.1172-174		
	66.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на	Уметь передвигаться на	Контроль прохождения	Учебник «Физическая		

		лыжах 3,5 км	лыжах с палками и без.	дистанции 1-3 км	культура» 5-7 классы Стр.1172-174		
	67.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 3,5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Стр.1172-174		
	68.совершенствование						

Баскетбол 18.ч	69.совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	70.совершенствование	Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		

	71.обучение	Комплек упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
	72.совершенствование	Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места;	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
	73.совершенствование	Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
	74.комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплек упражнений на развитие плечевого пояса.		
	75.комплексный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.		

	76.комплексный	Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	77.комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	Уметь выполнять броски мяча в движении и с места	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
	78.комплексный	Бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	Уметь выполнять броски мяча в движении и с места	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
	79.комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
	80.комплексный	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
	81.Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	82.Обучение	Позиционное нападение (5:0) с изменением	Уметь выполнять ведение мяча в	текущий	Сгибание туловища с		

		позиций. Учебная игра	движении.		поворотом 16-18 раз.		
	83.Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Прыжки через скакалку.		
	84.Обучение	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия в нападении.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
	85.Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым	Уметь выполнять тактические действия в нападении.	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
	86.Обучение	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия в нападении.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
Волейбол (4 ч)	87.Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.		

	88.Обучение	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди		
	89.совершенствование	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.		
	90.совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
<i>Легкая атлетика</i> (15 ч) Длительный бег	91.Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
	92.Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповой бег (схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий	Бег до 10-15 мин.		
	93.комплексный	Много скоки. Темповой бег (схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		

	94.комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
	95.комплексный	Переменный бег – 10 минут.	Демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
	96.комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
	97.совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Комплек упражнений на развитие плечевого пояса.		
	98.совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.		
	99.комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		

Спринтерский бег	100.комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
	101.Обучение	8 Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
	102. Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Прыжки через скакалку.		
	103 .	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
	104-105	Сдача нормативов (основная группа) Тестирование (подготовительная и специальная группа)					

7 класс

Всего часов в год – 105 часов.

Количество часов в неделю – 3 часа (35 учебных недель).

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1.Вводный	Высокий старт (20-40 М). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 М). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ору. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	2.Совершенствования	Высокий старт (20-40 М). Бег по дистанции (50-60 М). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ору. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	3.Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 М). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ору. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	4.Совершенствования	Высокий старт (20-40 М). Бег по дистанции (50-60 М). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ору. Челночный бег (3 x 10).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 М)	Текущий	Комплекс 1		

		Развитие скоростных качеств					
	5.Учетный	Бег на результат (60 М). Специальные беговые упражнения. ору . Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 М)	М.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; Д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.	Ком- плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	6.Комбинированный	Прыжок В длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий I	Ком- плекс 1		
	7.Комбинированный	Прыжок В длину с 9-11 беговых шагов. Оттапкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ору . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Ком- плекс 1		
	8.Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ору . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Ком- плекс 1		
	9.Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; Д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см	Ком- плекс 1		
Бег на средние дистан-	10Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ору . Специальные беговые упражнения. Правила соревно-	<i>Уметь:</i> пробежать 1500 м без учета времени	Текущий	Ком- плекс 1		

ции (2 ч)	11. Комбинированный	ваний в беге на средние дистанции					
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	12. Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ . Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	13. Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ . Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 МИН)	Текущий	Комплексе 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	14. Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ . Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	15. Совершенствования	Бег (18 МИН). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ . Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	16. Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий шагаем. Спортивная игра «Лапта». ОРУ . Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	17. Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий шагаем. Спортивная игра «Лапта». ОРУ . Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	18. Совершенствования						
	19. Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ . Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

	20.Учетный	Бег (20'00 М). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта»	<i>У меть:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	21.Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ору на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>У меть:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	22.Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	<i>У меть:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2		
	23.Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>У меть:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2		

	24.Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	У <i>меть</i> : выполнять строевые приемы; упражнения в висячем положении	Текущий	Комплекс 2		
	25.Совершенствование						
	26.Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висячем положении	У <i>меть</i> : выполнять строевые приемы; упражнения в висячем положении	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; Д.: 19-15-8 р.	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок (6 ч)	27.Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ору с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	У <i>меть</i> : выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	28.Совершенствование						
	29.Совершенствование						
	30.Совершенствование						
	31.Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ору с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	У <i>меть</i> : выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ору	Комплекс 2		
	32.Учетный	Выполнение опорного прыжка. ору с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	У <i>меть</i> : выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		

Акробатика. Лазание (6 ч)	33.Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ~ру с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	34.Совершенствование						
	35.Совершенствование						
	36.Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ору с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2		
	37.Комплексный						
	38.Учетный						

1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры							
Волейбол (9 ч)	39.Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	40.Совершенствования						
	41.Совершенствования						
	42.Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча . сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3		
	43.Совершенствования						
	44.Совершенствования						

	45.Совершенствования					
	46.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
	47.Комплексный	прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку		
	48.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
	49.Совершенствования					
	50.Совершенствования					
	51.Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3	
Лыжная подготовка 18 ч.	52.вводный	Техника безопасности . Основы знаний Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.136-138 Уч.5-6-7 кл.	

53.совершенствование	Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.139		
54.обучение	Одновременный одношажный ход. Подъем наискось «полуелочкой»	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.140		
55.совершенствование	Одновременный одношажный ход. Торможение «упором».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.173		
56.совершенствование	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом»	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.173-174		
57.совершенствование	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.173.174		
58.комплексный	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 4 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль техники передвижения	Стр.197		
59.обучение	Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуски склонов.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.140-141		
60.совершенствование	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.140-141		

61.совершенствование	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 4 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.197-198		
62.обучение	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль техники спусков	Стр.173-174		
63.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 4 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.173-174		
64.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 4 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.197-199		
65.совершенствование	Тренировочное прохождение дистанции 3 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.197-199		
66.совершенствование	Тренировочное прохождение дистанции 3 км Подвижные игры эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.197-199		
67.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 4 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль прохождения дистанции 1-3 км	Стр.197-199		
68.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 4 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.197-199		

	69.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 4 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.197-199		
--	----------------------	---	---	---------	-------------	--	--

Баскетбол 18.ч.	70.совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	71.совершенствование	Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированным и ногами)		
	72.обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
	73.совершенствование	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		

		пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..					
	74.комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
	75.комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	76.комплексный	Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом) 16-18 раз.		
	77.комплексный	Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	78.комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированным и ногами)		

	79.комплексный	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
	80.комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
	81.комплексный	Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
	82.Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	83.Обучение	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.		
	84.Нападение быстрым прорывом.	Обучение ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	Уметь выполнять: ведение мяча, броски после ведения, передачи		Прыжки через скакалку.		

		Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	мяча.	текущий			
	85.обучение	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Уметь выполнять: ведение мяча, броски после ведения, передачи мяча.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
	86.Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым	Уметь выполнять: ведение мяча, броски после ведения, передачи мяча.	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
	87.Обучение	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь выполнять: ведение мяча, броски после ведения, передачи мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
Волейбол 3 ч.	88.Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.		
	89.Обучение	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к		

		по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Дозировка индивидуальная		груди		
	90.совершенствование	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.		
Легкая атлетика Длительный бег 10 ч.	91.Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированным и ногами)		
	92.обучение	ОРУ в движении. Прыжки в высоту. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Бег до 10-15 мин.		
	93.комплексный.	Совершенствование прыжков в высоту. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		
	94.комплексный	ОРУ в движении. Прыжки в длину 9-11 шагов разбега. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
		Переменный бег – 10 минут. Прыжки в			Подъем ног с медленным		

	95.комплексный	длину с 9-11 шагов разбега.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	опусканием в упоре сидя 16 раз		
	96.комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
	97.совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	98.совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.		
	99.комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
	100.комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
	101.Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

				текущий			
	102.Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжки через скакалку.		
	103-104	Сдача нормативов (основная группа) Тестирование (подготовительная и специальная группа)					
	105	Резервный урок					

8 класс

Всего часов в год – 105 часов.

Количество часов в неделю – 3 часа (35 учебных недель).

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (12 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	1.Вводный	Низкий старт (30-40 М). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 М). Эстафетный бег. ору. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	2.Совершенствования	Низкий старт (30-40 М). Бег по дистанции (70-80 М). Эстафетный бег. ору. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	3.Совершенствования	Низкий старт (30-40 М). Бег по дистанции (70-80 М). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ору. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	4.Совершенствования	Низкий старт (30-40 М). Бег по дистанции (70-80 М). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ору. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 М)	Текущий	Комплекс 1		
	5.Совершенствования	Низкий старт (30-40 М). Бег по дистанции (70-80 М). Финиширование. Эстафетный бег. ору. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 М)	Текущий	Комплекс 1		

	6.Учетный	Бег на результат (60 М). ору. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 М)	М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,0 с.	Ком- плекс 1		
--	-----------	---	---	--	-----------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	7.Комбинированный	Прыжок В длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Ком- плекс 1		
	8.Комбинированный	Прыжок В длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Ком- плекс 1		
	9.Комбинированный	Прыжок В длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Ком- плекс 1		
	10.Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400, 380, 360 см; д.: 370,340,320 см	Ком- плекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	11.Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Ком- плекс 1		
	12.Комбинированный			М.: 9,00,9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин			
		Кроссовая подготовка (9 ч)					

Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)	13.Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	14.Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	15.Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
I	2	3	4	5	6	7	8
	16.Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	17.Совершенствования						
	18.Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	19.Совершенствования						
	20.Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	21.Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	22.Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Техника безопасности .	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	23.Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. . Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. .	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
	24. Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь. Девочки: из виса присев на нижней жерде махом одной и толчком другой в вис прогнувшись.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	25.Совершенствования						
	26. Изучение нового материала	Мальчики: подъем завесом вне. Девочки: сед боком на нижней жерди, соскок.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.	Комплекс 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	27.Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

	28.Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	29.Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	30.Совершенствования						
	31.Совершенствования						
32.Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ору с мячом	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2			

1	2	3	4	5	6	7	8
Акробатика, лазание (6 ч)	33.Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ору в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	34.Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ору в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		

	35.Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ору с мя- чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Ком- плекс 2		
	36.Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ору с мя- чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Ком- плекс 2		
	37.Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ору с мя- чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Ком- плекс 2		
	38.Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ору с мя- чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов	Ком- плекс 2		
		Спортивные игры					
Волейбол (8 ч)	39.Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений, Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3		
	40.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3		
	41.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре				
1	2	3	4	5	6	7	8
	42.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над 'бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3		
	43.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации	<i>Уметь:</i> играть в волейбол	Оценка техники	Ком-		

	вования	из разученных перемещений. Передача мяча над бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	передачи мяча над собой во встречных колоннах	плекс 3		
	44.Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений, Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	45.Совершенствования						
	46.Совершенствования						
	47.Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, подачи. Прямой нападающий удар после вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	48.Совершенствования						
	49.Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, подачи. Прямой нападающий удар после вания мяча партнером. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3		
<u>Лыжная подготовка</u> <u>18 ч.</u>	50.вводный	Техника безопасности . Основы знаний Повторение пройденного в 5 кл. Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Ст122-123 Уч. 8-9 кл.		

51.совершенствование	Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.139 Уч.5-6-7 кл.		
52.обучение	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Подъем наискось «полуелочкой»	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124-125 8-9 кл.		
53.совершенствование	Одновременный одношажный ход. Торможение «упором».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124. 8-9 кл. Стр.140-141 5-7 кл		
54.совершенствование	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. Торможение «плугом»	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124. 8-9 кл. Стр.140-141 5-7		
55.совершенствование	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124. 8-9 кл. Стр.140-141 5-7 кл		
56.комплексный	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 2 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль техники передвижения	Стр.124. 8-9 кл. Стр.140-141 5-7 кл		
57.обучение	Коньковый ход. Подъемы и спуски со склонов.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.126-128 8-9 кл.		
58.совершенствование	Коньковый ход. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.126-128 8-9 кл		

	59.совершенствование	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 3 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.126-128 8-9 кл		
	60.обучение	Коньковый ход. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль техники спусков	Стр.126-128 8-9 кл		
	61.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 3,5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124-129 8-9 кл.		
	62.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 3,5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124-129 8-9 кл.		
	63.совершенствование	Тренировочное прохождение дистанции 2 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124-129 8-9 кл.		
	64.совершенствование	Тренировочное прохождение дистанции 2 км Подвижные игры эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124-129 8-9 кл.		
	65.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 3,5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль прохождения дистанции 1-3 км	Стр.124-129 8-9 кл.		
	66.совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 3,5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124-129 8-9 кл.		

	67.совершенствование	Тренировочное прохождение дистанции 2 км Подвижные игры эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.124-129 8-9 кл.		
Баскетбол	68.совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	69.совершенствование	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
	70.обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
	71.обучение	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		

		одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).					
	72.комплексный	Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
	73.комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	74.комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
	75.комплексный	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

	76.комплексны й	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
	77.комплексны й	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
	78.комплексны й	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
	79.комплексны й	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
	80.Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	81.обучение	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого		

					колена и на оборот) 16-18 раз.		
	82.Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Прыжки через скакалку.		
	83.Обучение	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
	84.Обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
	85.Обучение	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
Волейбол	86.Обучение	Учебная игра. Нижняя подача.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка	текущий	Касание перекладины ногами из вися		

			индивидуальная		мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.		
	87.Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди		
Легкая атлетика Длительный бег	88.Обучение	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Совершенствование силовых способностей и гибкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
	89.Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Совершенствование силовых способностей и гибкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Бег до 10-15 мин		
	90.комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		
	91.комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		

	92.комплексны й	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Совершенствование силовых способностей и гибкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
	93.комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
	94.совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
	95.совершенствование	Бег 1000 метров – на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
	96.комплексны	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Тестирование бега на 1000	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		

	й		метров.				
	97.комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
Спринтерский бег	98.Обучение	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
	99.Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжки через скакалку.		
	100.Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
	101.совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
	102-103	Сдача нормативов (основная группа) Тестирование (подготовительная и специальная					

		группа)					
	104-105	Резервные уроки					

9 класс

Всего часов в год – 105 часов.

Количество часов в неделю – 3 часа (35 учебных недель).

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1.Вводный	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. беговые упражнения. Развитие скоростных Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	3.09	
	2.Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70- Эстафетный бег. Специальные беговые Развитие скоростных качеств. Основы двигательным действиям</i>	<i>Уметь:</i> бегать с старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	5.09	
	3.Совершенствования					6.09	
	4.Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. ный бег. Специальные беговые упражнения. тие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	10.09	
	5.Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие качеств	<i>Уметь:</i> бегать с старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	М.: «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.; «3»-9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.	Комплекс 1	12.09	
Прыжок	6.Комплексн	Прыжок.в длину способом «согнув ноги» с 11-	<i>Уметь:</i> прыгать в	Текущий	Ком-	13.09	

в длину. Метание малого мяча (3 ч)		говых шагов. Отталкивание. Метание мяча на ность с места. Специальные беговые Развитие скоростно-силовых качеств. История чественного спорта	с 13-15 шагов разбега; метать мяч на с места и с разбега		плекс 1	17.09	
	7.Комплексн	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-говых шагов. Приземление. Метание мяча на ность с разбега. Специальные беговые Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в с 13-15 шагов разбега; метать мяч на с места и с разбега	Текущий	Ком-плекс 1	19.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)	8.Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча 'на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; Д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	Ком-плекс 1	20.09	
	9.Комплексный	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистан-цию 2000 м	Текущий	Ком-плекс 1	24.09	
	10.Комплексный	Бег (2000 М-М. и 1500 М - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистан-цию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; Д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Ком-плекс 1	26.09	
		Кроссовая подготовка (10 ч)					
Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)	11.Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беовые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий, Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1	27.09	
	12.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные бе-го вые упражнения. ОРУ. Преодоление	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1	1.10	

	13.Совершенствования	горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости				3.10	
	14.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	4.10	
	15.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	8.10	
	16.Совершенствования					10.10	
	17.Совершенствования					11.10	
	18.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ору в движении. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	15.10	
	19.Совершенствования	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости				17.10	
	20.Учетный	Бег на результат (3000 М - М., 2000 М - д.). Развитие выносливости				<i>У меть:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин
		Гимнастика (18 ч)					

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	21.Изучение нового материала	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем пере воротом силой (м.) Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>У меть:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	22.10		
	22.Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. . Подъем пере воротом силой (м.) Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д.).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<i>У меть:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	24.10		
	23.Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем пере воротом силой (м.) Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д.).	<i>У меть:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	25.10		
	24.Комплексный	Подъем махом вперед в сед ноги врозь(м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь.					5.11	
	25.Комплексный						7.11	
	26-27.Учетный	Подъем махом вперед в сед ноги врозь(м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь.	<i>У меть:</i> выполнять строевые упражнения; выпол-	Оценка техники выполнения подьема	Комплекс 2	8.11		

			нять упражнения в висячем положении.	переворотом.			
				Подтягивания в висячем положении: М.: «5» - 10 р.; «4» - 8 р.; «3» - 6 р.; д.: «5» - 16 р.; «4» - 12 р.; «3» - 8 р.		12.11	
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	28.Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ору с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2	14.11	
	29.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ору с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2	15.11	

	30.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ору с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Текущий	Комплекс 2	19.11	
	31.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Текущий	Комплекс 2	21.11	
	32.Совершенствования	Прыжок боком (д.). ору с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей				22.11	
	33.Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ору с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2	26.11	
Акробатика (6 ч)	34.Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	28.11	
	35.Комплексный					29.11	
	36.Комплексный					3.12	

	37.Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно- весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Ком- плекс 2	5.12	
	38.Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно- весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Ком- плекс 2	6.12	
	39.Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно- весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения acro- батических эле- ментов	Ком- плекс 2	10.12	
		Спортивные игры					
Волейбол (9ч)	40.Изучение нового мате- риала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- дача. Учебная игра. Развитие координационных спо- собностей. ТБ на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3	12.12	

	41.Совершенство-вания	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	13.12	
1	2	3	4	5	6	7	8
	42.Совершенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Ком-плекс 3	17.12	
	43.Совершенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	19.12	
	44.Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий	Ком-плекс 3	20.12	

45.Совершенство-вания	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	технические приемы				24.12	
46.Совершенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	У <i>меть</i> : играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Ком-плекс 3	10.01	9.01	
47.Совершенство-вания	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей						
48.Совершенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	У <i>меть</i> : играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	16.01	14.01	
49.Совершенство-вания	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей						
50.Совершенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	У <i>меть</i> : играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Ком-плекс 3	17.01		

Лыжная подготовка 18 ч.	51.вводный	Техника безопасности . Основы знаний Повторение пройденного в 8 кл. Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр124-127	21.01	
	52.Обучение	Попеременный четырехшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.129-130 Уч. 8-9 кл.	23.01	
	53.совершенствование	Попеременный четырехшажный ход Прохождение дистанции до 5 км.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.129-130	24.01	
	54.совершенствование	Попеременный четырехшажный ход Горнолыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.129-131	28.01	
	55.обучение	Попеременный четырехшажный ход Преодоление препятствий.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.129-131	30.01	
	56.совершенствование	Попеременный четырехшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.129-131	31.01	
	57.комплексный	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль техники передвижения	Стр.129-131	4.02	

	58.совершенство	обучение Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.130 -131	6.02	
	59.совершенство	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.130 -133	7.02	
	60.совершенство	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.130 131	11.02	
	61.обучение	Преодоление контруклона.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль техники спусков	Стр.130 -131	13.02	
	62.совершенство	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.130 -133	14.02	
	63.совершенство	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.130 -133	18.02	
	64.совершенство	Тренировочное прохождение дистанции 5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.130 -133	20.02	
	65.совершенство	Тренировочное прохождение дистанции 5 км	Уметь передвигаться на	текущий	Стр.130	21.02	

	нствование	Подвижные игры эстафеты.	лыжах с палками и без.		-133		
	66.совершенство	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 5 км	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Контроль прохождения дистанции 3 км	Стр.130-133	25.02	
	67.совершенство	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета..	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	текущий	Стр.130-133	27.02	
Баскетбол 18 ч.	68.совершенство	Применение изученных приемов передвижения на лыжах 5 км. Игры «Гонки с выбыванием».		текущий	Стр.130-133	28.02	
	совершенство	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплексы упражнений на развитие плечевого пояса.		
	69.совершенство	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры	Уметь выполнять комбинации из освоенных	текущий	Сгибание	3.03	

нствование	в баскетбол.	элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
70.обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз	5.03	
71.совершенствование	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	6.03	
72.совершенствование	Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты	текущий	«Пистолет» (присед	10.03	

			передачи мяча		ание на одной ноге) 10-12		
73.совершенство	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Компле кс упражн ений на развити е плечево го пояса.	12.03		
74.комплекс ный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибан ие тулови ща с поворот ом (подни маясь, левым локтем коснуть ся правого колена и на	13.03		

					оборот) 16-18 раз.		
75.комплексный	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплексы упражнений на развитие плечевого пояса.	17.03		
76.комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	19.03		
77.комплексный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	20.03		

	78.комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	2.04	
	79.комплексный	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	3.04	
	80.Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	7.04	
	81.Обучение	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища	9.04	

					ща с поворотом) 16-18 раз.		
82.Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.			текущий	Прыжки через скакалку.	10.04	
83.Обучение	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	14.04	
84.Обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь применять в игре защитные действия	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	16.04		

Волейбол 4 ч.	85.Обучение	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Комплексы упражнений на развитие плечевого пояса.	17.04	
	86.Обучение	Учебная игра. Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки – подъем согнутых ног 6-8 раз.	21.04	

	87.Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди	23.04	
	88.совершенствование.	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжок и через скакалку.	24.04	
	89.совершенствование	Учебная игра. Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	28.04	
<i>Легкая</i>	90.Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Совершенствование	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища	30.04	

атлетика 12 ч.		техники прыжков в высоту.			ща -20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
	91.комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д Совершенствование техники прыжков в высоту..	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз	1.05	
	92.комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Совершенствование техники прыжков в высоту.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Прыжки и через скакалку.	5.05	
	93.комплексный	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	7.05	

94.комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	8.05	
95.совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	12.05	
96.совершенствование	Бег 1000 метров – на результат Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		текущий	Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.	14.05	
97.комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 – девушки.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Индивидуальный контроль	Прыжки и через скакалку	15.05	

	ный	м - девушки. Спортивные игры.			у.		
	98.комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	19.05	
	99-100 Обучение	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	21.05 22.05	
	101-105	Резервные уроки					