

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 76»

Программа согласована
на заседании методического совета
МАОУ «СОШ № 76»,
протокол № 1 от 28.08.2015г


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 76»
Л.В. Летягина
Приказ от «14» 09 2015г. № 164/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

6 - 9 классы

ШМО учителей физической культуры, технологии, музыки и ОБЖ

МАОУ «СОШ № 76»

Учителя физической культуры
Карташова Светлана Борисовна
Гузеев Сергей Владимирович

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 6-9 классов ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21

1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102

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

1.1. Естественные основы.

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

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

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

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

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

1.3. Культурно-исторические основы.

6 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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

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

1.4. Приемы закаливания.

6 класс. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

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

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

6-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

6-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

6-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

6-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

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

Задачи физического воспитания учащихся 6-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных

ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

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

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

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение

Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

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

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

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

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

Тематическое планирование 6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5»-10,0 с; «4»- 10,6 с; «3»-10,8 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча(4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	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	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			МЛ: «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			

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика. Лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	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	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	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	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2		
Спортивные игры (24 ч)							
Волейбол (18ч)	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		
	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
	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		
	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		
	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		
	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		
	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
	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах			
	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	1
		из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам						
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам						
Баскетбол (6 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами.						
	Комбинированный	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи,	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный			Оценка техники ведения мяча					

1	2	3	4	5	6	7	8
		броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		с изменением направления и высоты отскока			
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (16 ч)							
Лыжная подготовка (16 ч)	Вводный	Правила безопасности на уроках л/п. Повторение техники лыжных ходов, совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Попеременное скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный. Прохождение дистанции 1 км	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, лыжные ходы.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	Попеременный и одновременный ходы. Одновременный двухшажный ход. Пробежать 1 км на скорость. Эстафеты	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику попеременного и одновременного ходов, одновременный двухшажный ход	Оценка техн. выполн. одновремен. двухшажн. хода	Комплекс 3		
	Комбинированный	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, одновременный одношажный ход	Оценка техн. выполн. одновремен. одношажн. хода	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство- вание	Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом Прохождение дистанции 1 км	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику попеременного и одновременного ходов, одновременный двухшажный ход, торможение плугом, подъем скользящим шагом	Оценка техники спуска в основной стойке.	Ком- плекс 3		
	Комбиниро- ванный	Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов					
	Комбиниро- ванный	Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км					
	Совершенство- вание	Техника подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику подъема скользящим шагом, спуски, подъемы	Оценка техники подъема	Ком- плекс 3		
	Совершенство- вание	Повороты на спуске. Подъем скользящим шагом на склоне до 45°. Прохождение дистанции до 3 км					
	Комбиниро- ванный	Повторить содержание предыдущего урока, техника поворотов при спуске. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику подъема скользящим шагом, спуски, подъемы, повороты	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство- вание	Техника передвижения с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов на скорость. Прохождение дистанции до 3 км на время.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять технику попеременного и одновременного ходов	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбиниро- ванный	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки					
	Комбиниро- ванный	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки					
	Комбиниро- ванный	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки					

1	2	1	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный		Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику подъема скользящим шагом, спуски, подъемы, повороты	Оценка техники лыжных ходов, подъемов и спусков	Ком - плекс 3		
	Учетный		Прием техники лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождение дистанции 1 и 2 км.					
Спортивные игры (5 ч)								
Баскетбол (5 ч)	Комбинированный		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком - плекс 3		
	Комбинированный							
	Комбинированный		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Ком - плекс 3		
	Комбинированный							
Комбинированный		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком - плекс 3			
Комбинированный								

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (19 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в беге	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Высокий старт (15—30м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.:«5»-10,0с; «4»- 10,6 с; «3»-10,8 с; д.: 5-10,4	Комплекс 4		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4		
	Комбинированный			Текущий			
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спор-	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						

	Совершенство- вания					
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Ком- плекс 4	

Тематическое планирование 7 класс

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)							
Спринтер- ский бег, эс- тафетный бег (5 ч)	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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком- плекс 1		
	Совершенство- вания	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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком- плекс 1		
	Совершенство- вания	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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком- плекс 1		
	Совершенство- вания	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком- плекс 1		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп-	<i>Уметь:</i> бегать с макси-	М.: «5»-9,5 с;	Ком-		

		ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	мальной скоростью (60 м)	«4»-9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5»- 9,8 с; «4»-10,4 с; «3»-10,9 с.	плекс 1		
--	--	--	--------------------------	--	---------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8 1
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	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	Уметь: прыгать в длину с разбега; хметать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5»-360 см; «4» - 340 см; «3» -320 см; д.: «5»- 340 см; «4» - 320 см; «3» -300 см	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1		
	Комбинированный						
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, пре-	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

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

одоление препятствий (9 ч)	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
----------------------------	-------------------	---	--	---------	------------	--	--

	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		
	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		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	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		
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Без учета времени	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	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>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
	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	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2		
	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	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.	Комплекс 2		

Опорный прыжок (6 ч)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика. Лазание (6 ч)	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.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей					
	Совершенствование						
	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		
	Учетный						Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)_____

1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (24 ч)							
Волейбол (18 ч)	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		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	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		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	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		
	Комплексный			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку			
	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		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
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			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Текущий			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>).	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
Баскетбол (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный	Оценка техники ведения мяча в движении с раз-			Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8
		мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей		ной высотой отскока и изменением направления			
Лыжная подготовка (16 ч)							
Лыжная подготовка (16 ч)	Вводный	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Совершенствование	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники одновременного одношажного хода	Комплекс 3		
	Комбинированный	Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.					
	Комбинированный	Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.					
	Комбинированный	Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники одновременного одношажного хода	Комплекс 3		
	Комбинированный	Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.				Оценка поворота махом	
Изучение нового материала	Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий. Оценка поворота махом	Комплекс 3		
	Комбинированный	Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.					
	Совершенствование	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.		Текущий			
	Совершенствование	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (5 ч)							
Баскетбол (5 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий			
Комбинированный							
Легкая атлетика (19 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4		

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

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

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

Тематическое планирование 8 класс

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 (12 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	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		
	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		
	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		
	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		
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»-9,3 с; «4»-9,6 с; «3»-9,8с; д.: «5»-9,5 с; «4»-9,8 с; «3»-10,0 с.	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8 1
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплекс 1		
	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)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта ». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	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		
	Совершенствования						
	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		
	Совершенствования						
	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		
	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)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						

1	1	2	1	3	4	5	6	7	8	1
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей								
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.	Комплекс 2			
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	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			
	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			
	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								
	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								
	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	1
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный	Кувырki 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			
	Комплексный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			
	Учетный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс 2			
Спортивные игры (24 ч)								
Волейбол (18ч)	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	Комплекс 3			
	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	Комплекс 3			
	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	1	2	3	4	5	6	7	8	1
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3				
	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
	Совершенствования								
	Совершенствования								
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
	Совершенствования								
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3				

1	2	3	4	5	6	7	8	1
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3			
	Совершенствования							
	Совершенствования							
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Ком-плекс 3			
	Совершенствования							
Баскетбол (6 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комбинированный							
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комбинированный							

	Учетный	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км.	Уметь: проходить дистанцию	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км.					
	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Оценка техники прохождения дистанции	Ком-плекс 3		
	Учетный	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км на зачет.					
	Совершенствование	Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км					
Спортивные игры (8 ч)							
Баскетбол (8 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Ком-плекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (18ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный						
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5»-9,3 с; «4»-9,6 с; «3»-9,8с; д.: «5» - 9,5 с; «4» -9,8 с; «3»-10,0 с.	Комплекс 4		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	1
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4			
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4			
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования							
	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 4			

Тематическое планирование 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/ч	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого 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		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. I Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	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	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин.	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
Совершенствования							

1	2	3	4	5	6	7	8 ~1
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.)	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	Комплекс 2			

1	1	2	3	4	5	6	7	8
			ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		Подтягивания в висе: М.: «5»-10р.; «4»-8р.; «3»-6р.; д.: «5»- 16 р.; «4»-12р.; «3»— 8р.			
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	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			
	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			
	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			
	Совершенствования	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; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	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; лазать по канату в два приема	Текущий				
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; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м- 12 с (м.)	Комплекс 2				

1	2	3	4				
Акробатика (6 ч)	Изучение нового мате- риала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие 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		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие 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		
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие 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		
Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие 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 акробатических элементов	Ком- плекс 2			
Спортивные игры (24 ч)							
Волейбол (18 ч)	Изучение нового мате- риала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенствования	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	

1	2	3	4	5	6	7	8	1
	Совершенствования	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	Комплекс 3			
	Совершенствования	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	Комплекс 3			
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8
		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	применять в игре технические приемы				
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		Комплекс 3	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей					

1	1	2	1	3	4	5	6	7	8
Баскетбол (6 ч)	Изучение нового мате- риала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3			
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3			
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3			
	Совершенст- вования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3			
	Совершенст- вования								
Лыжная подготовка (13ч)									
Лыжная подготовка (13 ч)	Вводный	Правила безопасности на уроках л/п. Одновременный и попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км.		Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Текущий	Ком- плекс 3			
	Совершенст- вования	Одновременный двушажный ход. Переходы с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.			Оценка техники двушажного хода				
	Изучение нового мате- риала	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики.		Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Ком- плекс 3			
	Совершенст- вования	Попеременный четырехшажный ход. Переходы с одного хода на другой. Техника преодоления контруклонов. Эстафеты.							

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Попеременный четырехшажный ход. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	<i>Уметь:</i> выполнять технику попеременного четырехшажного хода, выполнять спуски.	Оценка техники одновремен. одношажного хода.	Комплекс 3		
	Учетный	Одновременный бесшажный ход. Техника преодоления контруклонов, подъемы, спуски. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники одновременного бесшажного хода	Комплекс 3		
	Совершенствования	Техника всех изученных ходов и переходов. Прохождение дистанции 3 км.					
	Комплексный	Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.					
	Комплексный	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.					
	Комплексный	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.					
Спортивные игры (8 ч)							
Баскетбол (8 ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Совершенствования							
Легкая атлетика (19 ч)							
Бег на средние дистанции (3 ч)	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный					Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	1
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4			
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4			
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4			
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4»-8,9 с; «3»-9,1 с; д.: «5»- 9,1 с; «4»-9,3 с; «3»-9,7с.	Комплекс 4			
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4			
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4			
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4			

1	2	3	4	5	6	7	8
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Комплекс 4		

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.