**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **I Четверть (28 часов)** | | | | | | |
| ***Легкая атлетика(13 часов)*** | | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | (зачет) |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Текущий |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Текущий |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | (зачет) |
| 7 | Прыжки | 1 | Комплексный | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Текущий |
| 8 | Прыжки | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Текущий |
| **9** | Прыжки | 1 | Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. | (зачет) |
| 10 | Метание | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий |
| 11 | Метание | 1 | Комплексный | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий |
| 12-13 | Метание | 2 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | (зачет) |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | | |
| 14 | Волейбол | 1 | Обучение | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Текущий |
| 15 | Волейбол | 1 | Обучение | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 16 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | (зачет) |
| 17 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 18 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 19 | Волейбол | 1 | Комплексный | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | (зачет) |
| 20 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 21 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 22 | Баскетбол | 1 | Обучение | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 23 | Баскетбол | 1 | Обучение | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 24 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | (зачет) |
| 25 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Текущий |
| 26 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Текущий |
| 27 | Баскетбол | 1 | Комплексный | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | (зачет) |
| 28 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Текущий |
| **II Четверть (23час)** | | | | | | |
| ***Гимнастика (20 часов)*** | | | | | | |
| 29 | Строевые упражнения | 1 | Основы знаний | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | Фронтальный опрос | Текущий |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 32-33 | Висы.  Строевые упражнения | 2 | Совершенствование ЗУН | ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 34-35 | Висы.  Строевые упражнения | 2 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 36 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей | Корректировка техники выполнения упражнений. | (зачет) |
| 37 | Акробатика | 1 | Обучение | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| 38 | Акробатика | 1 | Обучение | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| 39 | Акробатика | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| 40 | Акробатика | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | (зачет) |
| 41 | Опорный прыжок | 1 | Обучение | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 42 | Опорный прыжок | 1 | Обучение | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |
| 43 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 44 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений. | (зачет) |
| 45 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 46 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 47 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 48 | Развитие гибкости | 1 | Совершенствование ЗУН | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | | | | | | |
| 49 | Баскетбол | 1 | Обучение | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 50 | Баскетбол | 1 | Обучение | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Текущий |
| 51 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка (20 Часов)*** | | | | | | |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос | Текущий |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 69 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 70 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 71 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | (зачет) |
| ***Единоборства (4 часа)*** | | | | | | |
| 72 | Единоборства |  | Обучение | Значение единоборств, история возникновения. Правила проведения соревнований. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Знать значение единоборств, историю возникновения. Правила проведения соревнований. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 73 | Единоборства |  | Обучение | Правила техники безопасности на занятиях борьбой. Стойки . Передвижения в стойке. ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Знать правила техники безопасности на занятиях борьбой. Стойки . Передвижения в стойке. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 74 | Единоборства |  | Обучение | Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Уметь выполнять захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 75 | Единоборства |  | Обучение | Приёмы борьбы за выгодное положение. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | Уметь выполнять приёмы борьбы за выгодное положение. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 6 часов)*** | | | | | | |
| 76 | Волейбол | 1 | Обучение | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Текущий |
| 77 | Волейбол | 1 | Обучение | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 78 | Волейбол | 1 | Обучение | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | (зачет) |
| 79 | Волейбол | 1 | Обучение | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 80 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 81 | Волейбол | 1 | Комплексный | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | (зачет) |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 4 часов)*** | | | | | | |
| 82 | Баскетбол | 1 | Обучение | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча. | Текущий |
| 83 | Баскетбол | 1 | Обучение | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Корректировка техники ведения мяча. | Текущий |
| 84 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | (зачет) |
| 85 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | (зачет ) |
| ***Плавание (14 час)*** | | | | | | |
| 86 | Плавание |  | Обучение | Техника основных способов плавания. Техника безопасности на уроках плавания. Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | Знать технику основных способов плавания. Технику безопасности на уроках плавания. | Текущий |
| 87 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники плавания брасом. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Выполнять упражнения для изучения техники плавания брасом. Уметь применять в игре защитные действия | Текущий |
| 88 | Плавание |  | Обучение | История возникновения плавания.  Пловцы России на олимпийских играх. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Знать историю возникновения плавания. Уметь применять в игре защитные действия | Текущий |
| 89 | Плавание |  | Обучение | Разучить упражнения «поплавок»  «медуза» «Звёздочка» ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Выполнять упражнения «поплавок»  «медуза» «Звёздочка» Уметь применять в игре защитные действия | Текущий |
| 90 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники  Плавания кролем на груди. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Выполнять упражнения для изучения техники  Плавания кролем на груди. Уметь применять в игре защитные действия | Текущий |
| 91 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники  Старта с тумбочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Выполнять упражнения для изучения техники  Старта с тумбочки. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 92 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники  Плавания кролем на спине. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Выполнять упражнения для изучения техники  Плавания кролем на спине. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 93 | Плавание |  | Обучение | Специальные плавательные упражнения для изучения браса. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Выполнять самостоятельно специальные плавательные упражнения для изучения браса. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 94 | Плавание |  | Обучение | Координационные упражнения на суше. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Выполнять координационные упражнения: поплавок, медуза, звезда. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 95 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . | Текущий |
| 96 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 97 | Плавание |  | Обучение | Правила соревнований и правила судейства. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Знать правила соревнований и правила судейства по плаванию. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 98 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц спины и живота.  Круговая тренировка. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Выполнять упражнения для развития силы мышц спины и живота.  Уметь демонстрировать технику в целом | Текущий |
| 99 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.  Круговая тренировка. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | Выполнять упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.  Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| ***Легкая атлетика (6 часов)*** | | | | | | |
| 100 | Прыжки | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| 101 | Прыжки | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику в целом | (зачет) |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  Игры с бегом. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |
| 103 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |
| 104 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут | Уметь демонстрировать физические кондиции | (зачет) |
| 105 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут  Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **I Четверть (28 часов)** | | | | | | |
| ***Легкая атлетика(13 часов)*** | | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Подвижные игры. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | (зачет) |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Текущий |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Текущий |
| 7 | Прыжки | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| 8 | Прыжки | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Текущий |
| **9** | Прыжки | 1 | Комплексный | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | (зачет) |
| 10 | Метание | 1 | Комплексный | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 11 | Метание | 1 | Комплексный | Беговые упражнений. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8- 10м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |
| 12-13 | Метание | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать технику в целом. | (зачет) |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | | |
| 14 | Волейбол | 1 | Обучение | Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 15 | Волейбол | 1 | Обучение | Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 16 | Волейбол | 1 | Обучение | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой. | Уметь демонстрировать технику. | (зачет) |
| 17 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. | Уметь демонстрировать технику. | Текущий |
| 18 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Уметь демонстрировать технику. | Текущий |
| 19 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м | Уметь демонстрировать технику. | (зачет) |
| 20 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 21 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 22 | Баскетбол | 1 | Обучение | Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.  Эстафеты с мячами. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Текущий |
| 23 | Баскетбол | 1 | Обучение | Правила и организация игры баскетбол.  Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол  (остановка двумя шагами и прыжком, повороты).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 24 | Баскетбол | 1 | Обучение | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| 25 | Баскетбол | 1 | Обучение | Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку.  Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 26 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол» | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 27 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол» | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | (зачет) |
| 28 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Взаимодействие двух игроков. Игра мини-баскетбол. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Текущий |
| **II Четверть (23час)** | | | | | | |
| ***Гимнастика (20 часов)*** | | | | | | |
| 29 | Строевые упражнения | 1 | Основы знаний | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | Фронтальный опрос | Текущий |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Развитие силовых способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 32-33 | Висы.  Строевые упражнения | 2 | Совершенствование ЗУН | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 34-35 | Висы.  Строевые упражнения | 2 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 36 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 37 | Акробатика | 1 | Обучение | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| 38 | Акробатика | 1 | Обучение | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| 39 | Акробатика | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| 40 | Акробатика | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | (зачет) |
| 41 | Опорный прыжок | 1 | Обучение | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координации. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 42 | Опорный прыжок | 1 | Обучение | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 43 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 44 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 45 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 46 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 47 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 48 | Развитие гибкости | 1 | Совершенствование ЗУН | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | | | | | | |
| 49 | Баскетбол | 1 | Обучение | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра «Стритбол» | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 50 | Баскетбол | 1 | Обучение | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 51 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол» | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка (20 Часов)*** | | | | | | |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос | Текущий |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. | Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 68 | Техника  лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 69 | Техника  лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 70 | Техника  лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 71 | Техника  лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | (зачет) |
| ***Единоборства (4 часа)*** | | | | | | |
| 72 | Единоборства |  | Обучение | Значение единоборств, история возникновения. Правила проведения соревнований. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Знать значение единоборств, историю возникновения. Правила проведения соревнований. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 73 | Единоборства |  | Обучение | Правила техники безопасности на занятиях борьбой. Стойки . Передвижения в стойке. ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | Знать правила техники безопасности на занятиях борьбой. Стойки . Передвижения в стойке. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 74 | Единоборства |  | Обучение | Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Уметь выполнять захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 75 | Единоборства |  | Обучение | Приёмы борьбы за выгодное положение. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь выполнять приёмы борьбы за выгодное положение. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 6 часов)*** | | | | | | |
| 76 | Волейбол | 1 | Обучение | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Текущий |
| 77 | Волейбол | 1 | Обучение | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 78 | Волейбол | 1 | Обучение | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | (зачет) |
| 79 | Волейбол | 1 | Обучение | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 80 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Текущий |
| 81 | Волейбол | 1 | Комплексный | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Развитие координации и специальной выносливости, игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | (зачет) |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 4 часов)*** | | | | | | |
| 82 | Плавание |  | Обучение | Техника основных способов плавания. Техника безопасности на уроках плавания. Ведения мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол.» | Знать технику основных способов плавания. Технику безопасности на уроках плавания. Корректировка техники ведения мяча. | Текущий |
| 83 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники плавания брасом. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол.» | Выполнять упражнения для изучения техники плавания брасом. Корректировка техники ведения мяча. | Текущий |
| 84 | Плавание |  | Обучение | История возникновения плавания.  Пловцы России на олимпийских играх. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | Знать историю возникновения плавания. Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Текущий |
| 85 | Плавание |  | Обучение | Разучить упражнения «поплавок»  «медуза» «Звёздочка» ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | Выполнять упражнения «поплавок»  «медуза» «Звёздочка» Уметь применять в игре защитные действия | Текущий |
| ***Плавание (14 час)*** | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники  Плавания кролем на груди. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | Выполнять упражнения для изучения техники  Плавания кролем на груди. Уметь применять в игре защитные действия | Текущий |
| 86 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники  Старта с тумбочки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Выполнять упражнения для изучения техники  Старта с тумбочки. Уметь применять в игре защитные действия | Текущий |
| 87 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники  Плавания кролем на спине. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | Выполнять упражнения для изучения техники  Плавания кролем на спине. Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Текущий |
| 88 | Плавание |  | Обучение | Специальные плавательные упражнения для изучения браса. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Выполнять самостоятельно специальные плавательные упражнения для изучения браса Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | Текущий |
| 89 | Плавание |  | Обучение | Координационные упражнения на суше. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Выполнять координационные упражнения: поплавок, медуза, звезда. Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Текущий |
| 90 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 91 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 92 | Плавание |  | Обучение | Правила соревнований и правила судейства. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Знать правила соревнований и правила судейства по плаванию. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 93 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц спины и живота.  Круговая тренировка. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Выполнять упражнения для развития силы мышц спины и живота. Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 94 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.  Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Выполнять упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 95 | | | | | | |
| 96 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия | (зачет) |
| 97 | Баскетбол | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Текущий |
| 98 | Баскетбол | 1 | Обучение | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Текущий |
| 99 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | (зачет) |
| ***Легкая атлетика (6 часов)*** | | | | | | |
| 100 | Прыжки | 1 | Совершенствование ЗУН | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| 101 | Прыжки | 1 | Совершенствование ЗУН | упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику в целом | (зачет) |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  Игры с бегом. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |
| 103 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |
| 104 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут | Уметь демонстрировать физические кондиции | (зачет) |
| 105 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут  Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **I Четверть (28 часов)** | | | | | | |
| ***Легкая атлетика(13 часов)*** | | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | Текущий |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | (зачет) |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | ОРУ в движении.  Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | (зачет) |
| 7 | Прыжки | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| 8 | Прыжки | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| **9** | Прыжки | 1 | Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | (зачет) |
| 10 | Метание | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 11 | Метание | 1 | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |
| 12-13 | Метание | 1 | Совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | (зачет) |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | | |
| 14 | Волейбол | 1 | Обучение | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения. | Дозировка индивидуальная | Текущий |
| 15 | Волейбол | 1 | Обучение | Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. | Дозировка индивидуальная | Текущий |
| 16 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. | Корректировка техники выполнения упражнений | (зачет) |
| 17 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 18 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 19 | Волейбол | 1 | Комплексный | Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | (зачет) |
| 20 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 21 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 22 | Баскетбол | 1 | Обучение | Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Текущий |
| 23 | Баскетбол | 1 | Обучение | Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Текущий |
| 24 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | (зачет) |
| 25 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 26 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 27 | Баскетбол | 1 | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | зачет) |
| 28 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| **II Четверть (23час)** | | | | | | |
| ***Гимнастика (20 часов)*** | | | | | | |
| 29 | Строевые упражнения | 1 | Основы знаний | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. | Фронтальный опрос | Текущий |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа, с прыж­ка; в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад. В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верх­ней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 32-33 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь.  На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком дву­мя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 34-35 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь.  На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком дву­мя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 36 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком дву­мя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (пра­вой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах пра­вой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекла­дине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 37 | Акробатика | 1 | Обучение | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 38 | Акробатика | \  1 | Обучение | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| 39 | Акробатика | 1 | Совершенствование ЗУН | Стойка на руках махом одной и толч­ком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | (зачет) |
| 40 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 41 | Опорный прыжок | 1 | Обучение | Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.),ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |
| 42 | Опорный прыжок | 1 | Обучение | Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высо­той 100 см (д.). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 43 | Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 44 | Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 45 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и на­клонном рукоходе (м., д.) Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 46 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и на­клонном рукоходе (м., д.) Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 47 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН | Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамейке, лестнице или дос­ке и др.Совершенствование техники: спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и пристав­ными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в висе на перекла­дине и соскока махом назад. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 48 | Развитие гибкости | 1 | Совершенствование ЗУН | Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | | | | | | |
| 49 | Баскетбол | 1 | Обучение | ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 50 | Баскетбол | 1 | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 51 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка (20 Часов)*** | | | | | | |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос | Текущий |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Повторенние пройденного в 6 классе. Передви­жение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "Салки» | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра. | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | (зачет) |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам". | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | Уметь правильно передвигаться на лыжах | (зачет) |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом» | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | (зачет) |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный бесшажный ход , переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | (зачет) |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 69 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 70 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 71 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| ***Единоборства (4 часа)*** | | | | | | |
| 72 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. | Фронтальный опрос | Текущий |
| 73 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 74 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 75 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 6 часов)*** | | | | | | |
| 76 | Баскетбол | 1 | Обучение | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Текущий |
| 77 | Баскетбол | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Текущий |
| 78 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| 79 | Баскетбол | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Текущий |
| 80 | Баскетбол | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Текущий |
| 81 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 4 часов)*** | | | | | | |
| 82 | Плавание |  | Обучение | Техника основных способов плавания. Техника безопасности на уроках плавания. Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). | Знать технику основных способов плавания. Технику безопасности на уроках плавания. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 83 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники плавания брасом. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Выполнять упражнения для изучения техники плавания брасом. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 84 | Плавание |  | Обучение | История возникновения плавания.  Пловцы России на олимпийских играх. Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Знать историю возникновения плавания. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 85 | Плавание |  | Обучение | Разучить упражнения «поплавок»  «медуза» «Звёздочка» Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Выполнять упражнения «поплавок»  «медуза» «Звёздочка» Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| ***Плавание (14 час)*** | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники  Плавания кролем на груди. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Выполнять упражнения для изучения техники  Плавания кролем на груди. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 86 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники  Старта с тумбочки. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Выполнять упражнения для изучения техники  Старта с тумбочки. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 87 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для изучения техники  Плавания кролем на спине. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра. | Выполнять упражнения для изучения техники  Плавания кролем на спине. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 88 | Плавание |  | Обучение | Специальные плавательные упражнения для изучения браса. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Выполнять самостоятельно специальные плавательные упражнения для изучения браса. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 89 | Плавание |  | Обучение | Координационные упражнения на суше. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра. | Выполнять координационные упражнения: поплавок, медуза, звезда. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 90 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 91 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 х 20 – 30 метров. | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 92 | Плавание |  | Обучение | Правила соревнований и правила судейства. Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Знать правила соревнований и правила судейства по плаванию. Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Текущий |
| 93 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц спины и живота.  Круговая тренировка. Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Выполнять упражнения для развития силы мышц спины и живота. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 94 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.  Круговая тренировка. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Выполнять упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.  Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 95 | | | | | | |
| 96 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 97 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | (зачет) |
| 98 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 99 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| ***Легкая атлетика (6 часов)*** | | | | | | |
| 100 | Прыжки | 1 | Совершенствование ЗУН | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | (зачет) |
| 101 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега | Текущий |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |
| 103 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе. | Уметь демонстрировать физические кондиции | (зачет) |
| 104 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 105 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе.  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **I Четверть (28 часов)** | | | | | | |
| ***Легкая атлетика(13 часов)*** | | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | Текущий |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | (зачет) |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; Рассказать о разновидностях эстафет, зоне пере­дачи. Техникиа эстафетного бега | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | (зачет) |
| 7 | Прыжки | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения:: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| 8 | Прыжки | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвиже­нием вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбе­га, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| **9** | Прыжки | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвиже­нием вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбе­га, отталкивания, фазы полета. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | (зачет) |
| 10 | Метание | 1 | Комплексный | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 11 | Метание | 1 | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |
| 12-13 | Метание | 1 | Совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать технику в целом. | (зачет) |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | | |
| 14 | Волейбол | 1 | Обучение | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения. | Дозировка индивидуальная | Текущий |
| 15 | Волейбол | 1 | Обучение | Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная | Текущий |
| 16 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. | Корректировка техники выполнения упражнений | (зачет) |
| 17 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 18 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 19 | Волейбол | 1 | Комплексный | Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | (зачет) |
| 20 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 21 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 22 | Баскетбол | 1 | Обучение | Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Текущий |
| 23 | Баскетбол | 1 | Обучение | Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Текущий |
| 24 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | (зачет) |
| 25 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 26 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 27 | Баскетбол | 1 | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | зачет) |
| 28 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| **II Четверть (23часа)** | | | | | | |
| ***Гимнастика (20 часов)*** | | | | | | |
| 29 | Строевые упражнения | 1 | Основы знаний | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. | Фронтальный опрос | Текущий |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | Размахивания изгибами в висе на перекла дине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согну тых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием | Корректировка техники выполнения | Текущий |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | В висе на перекладине размахивание изгибами (м.), соскок махом назад (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верх­ней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 32-33 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь.  На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком дву­мя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 34-35 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках.  На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком дву­мя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 36 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Подъем завесом вторым махом  Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед со­скок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 37 | Акробатика | 1 | Обучение | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 38 | Акробатика | 1 | Обучение | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), Стойка на голове и руках силой (мальчики).Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий . Подвижные игры. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| 39 | Акробатика | 1 | Совершенствование ЗУН | Стойка на руках махом одной и толч­ком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Кувырок назад в полушпагат (девочки). | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | (зачет) |
| 40 | Опорный прыжок | 1 |  | Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не ме­нее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 41 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не ме­нее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 42 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не ме­нее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 43 | Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 44 | Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 45 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и на­клонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 46 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и на­клонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), ввисе лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 47 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН | Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°.Спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и пристав­ными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в висе на перекла­дине и соскока махом назад. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 48 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и на­клонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), ввисе лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | Развитие гибкости | 1 | Совершенствование ЗУН | Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек,(2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 49 | | | | | | |
| 50 | Баскетбол | 1 | Обучение | Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 51 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка (20 Часов)*** | | | | | | |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км | Фронтальный опрос | Текущий |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | (зачет) |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | (зачет) |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км . | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности, подъем «елоч­кой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров". | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.). | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | (зачет) |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 69 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров". | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 70 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 71 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| ***Единоборства (4 часа)*** | | | | | | |
| 72 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. | Фронтальный опрос | Текущий |
| 73 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 74 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 75 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 6 часов)*** | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 76 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 77 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 78 | | | | | | |
| 79 | Баскетбол | 1 | Обучение | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 80 | Баскетбол | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 81 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 4 часов)*** | | | | | | |
| 82 | Волейбол | 1 | Обучение | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 83 | Волейбол | 1 | Обучение | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 84 | | | | | | |
| 85 | Плавание |  | Обучение | Способы освобождения от захватов тонущего. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. | Уметь выполнять способы освобождения от захватов тонущего. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| ***Плавание (14 час)*** | Плавание |  | Обучение | Способы транспортировки пострадавшего в воде. ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. | Уметь выполнять способы транспортировки пострадавшего в воде. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 86 | Плавание |  | Обучение | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. | Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 87 | Плавание |  | Обучение | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача .Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра | Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 88 | Плавание |  | Обучение | Специальные плавательные упражнения для изучения браса. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача .Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра | Выполнять самостоятельно специальные плавательные упражнения для изучения браса. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 89 | Плавание |  | Обучение | Координационные упражнения на суше. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра | Выполнять координационные упражнения: поплавок, медуза, звезда. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 90 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Подвижная игра «Мяч капитану». | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 91 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 92 | Плавание |  | Обучение | Правила соревнований и правила судейства. Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. | Знать правила соревнований и правила судейства по плаванию. Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 93 | Плавание |  | Обучение | Правила техники безопасности на воде. Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.  Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Знать правила техники безопасности на воде. Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Текущий |
| 94 | Плавание |  | Обучение | История плавания. Успехи советских и Российских пловцов на олимпийских играх. Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.  Бег 60 метров – на результат. | Знать историю плавания и успехи советских и Российских пловцов на олимпийских играх. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 95 | Плавание |  | Обучение | Прикладное и оздоровительное значение плавания. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Знать прикладное и оздоровительное значение плавания. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 96 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц спины и живота.  Круговая тренировка. Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 –  5 шагов разбега на дальность. | Выполнять упражнения для развития силы мышц спины и живота. Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |
| 97 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.  Круговая тренировка. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. | Выполнять упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Уметь демонстрировать технику в целом | Текущий |
|  | | | | | | |
| 98 | Баскетбол | 1 | Обучение | ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | Текущий |
|  | | | | | | |
| 99 | Прыжки | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| 100 | Прыжки | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | (зачет) |
| 101 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). | Корректировка техники бега | Текущий |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |
| 103 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе.  Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | (зачет) |
| 104 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 105 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе.  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **I Четверть (27 часов)** | | | | | | |
| ***Легкая атлетика(12 часов)*** | | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | Текущий |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | (зачет) |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | ОРУ в движении.Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | (зачет) |
| 7 | Прыжки | 1 | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| 8 | Прыжки | 1 | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | (зачет) |
| **9** | Метание | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 10 | Метание | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |
| 11 | Метание | 1 | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | (зачет) |
| 12 | Прыжки | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Корректировка техники прыжка с разбега. | Текущий |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | | |
| 13 | Волейбол | 1 | Совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | Текущий |
| 14 | Волейбол | 1 | Совершенствование | Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | Текущий |
| 15 | Волейбол | 1 | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | (зачет) |
| 16 | Волейбол | 1 | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 17 | Волейбол | 1 | Комплексный | Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | Текущий |
| 18 | Волейбол | 1 | Комплексный | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | (зачет) |
| 19 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 20 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | (зачет) |
| 21 | Баскетбол | 1 | Обучение | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Текущий |
| 22 | Баскетбол | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. | Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Текущий |
| 23 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | (зачет) |
| 24 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |
| 25 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 26 | Баскетбол | 1 | Комплексный | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| 27 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | текущий |
| **II Четверть (21час)** | | | | | | |
| ***Гимнастика (19 часов)*** | | | | | | |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Основы знаний | Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, штангой(ю). Комплекс ритмической гимнастики ( д). | Фронтальный опрос | Текущий |
| 29 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Перемахи ногами из упора до упора верхом и далее до упора сзади и обратно Переход из седа на бедре снаружи взмахом вперед в сед на дру­гое бедро. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Обучение | Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 32 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Подъем завесом вторым махом. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед со­скок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 33 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед со­скок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 34 | Акробатика | 1 | Обучение | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 35 | Акробатика | 1 | Обучение | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий |
| 36 | Акробатика | 1 | Совершенствование ЗУН | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | (зачет) |
| 37 | Опорный прыжок | 1 | Обучение | Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | Обучение | Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 40 | Развитие координации | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Индивидуальный подход | Текущий |
| 41 | Развитие координации | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |
| 42 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и на­клонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 43 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и на­клонном рукоходе. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 45 | Развитие гибкости | 1 | Совершенствование ЗУН | Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». | Индивидуальный подход | (зачет) |
| 46 | Баскетбол | 1 | Обучение | ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | Текущий |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 2 часа)*** | | | | | | |
| 47 | Баскетбол | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | Текущий |
| 48 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | (зачет) |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка (20 Часов)*** | | | | | | |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км | Фронтальный опрос | Текущий |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | (зачет) |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоле­ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | (зачет) |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Обучение | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | (зачет) |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Текущий |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | (зачет) |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий |
| ***Элементы единоборств (7 часов)*** | | | | | | |
| 69 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. | Фронтальный опрос | Текущий |
| 70 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 71 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 72 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| 73 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 74 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |
| 75 | Овладение техникой приемов | 1 | Обучение | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | (зачет) |
| ***Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)*** | | | | | | |
| 76 | Баскетбол | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Текущий |
| 77 | Баскетбол | 1 | Обучение | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |
| 78 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | (зачет) |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | |
| ***Спортивные игры (волейбол – 4 час)*** | | | | | | |
| 79 | Волейбол | 1 | Обучение | Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 80 | Волейбол | 1 | Обучение | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 81 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | (зачет) |
| 82 | Волейбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| ***Плавание (14час)*** | | | | | | |
| 83 | Плавание |  | Обучение | Способы освобождения от захватов тонущего. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Уметь выполнять способы освобождения от захватов тонущего. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 84 | Плавание |  | Обучение | Способы транспортировки пострадавшего в воде. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Уметь выполнять способы транспортировки пострадавшего в воде. Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 85 | Плавание |  | Обучение | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра. | Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |
| 86 | Плавание |  | Обучение | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |
| 87 | Плавание  Спринтер  ский бег |  | Обучение | Специальные плавательные упражнения для изучения браса. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра. | Выполнять самостоятельно специальные плавательные упражнения для изучения браса. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 88 | Плавание |  | Обучение | Координационные упражнения на суше. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Выполнять координационные упражнения: поплавок, медуза, звезда. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 89 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 х 20 – 30 метров. | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |
| 90 | Плавание |  | Обучение | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Текущий |
| 91 | Плавание |  | Обучение | Правила соревнований и правила судейства. Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Знать правила соревнований и правила судейства по плаванию. Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 92 | Плавание |  | Обучение | Правила техники безопасности на воде. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Знать правила техники безопасности на воде. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |
| 93 | Плавание |  | Обучение | История плавания. Успехи советских и Российских пловцов на олимпийских играх. Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 –  5 шагов разбега на дальность. | Знать историю плавания и успехи советских и Российских пловцов на олимпийских играх. Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |
| 94 | Плавание |  | Обучение | Прикладное и оздоровительное значение плавания. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. | Знать прикладное и оздоровительное значение плавания. Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий |
| 95 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц спины и живота.  Круговая тренировка. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега. | Выполнять упражнения для развития силы мышц спины и живота. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| 96 | Плавание |  | Обучение | Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.  Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Выполнять упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |
| ***Легкая атлетика (6 часов)*** | | | | | | |
| 97 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега | Текущий |
| 98 | Спринтер  ский бег | 1 | Обучение | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 99 | Спринтер  ский бег | 1 | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | (зачет) |
| 100 | Спринтер  ский бег | 1 | Совершенствование ЗУН | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |
| 101 | Спринтер  ский бег | 1 | Совершенствование ЗУН | Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |
| 102 | Метание | 1 | Комплексный | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |