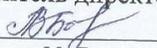


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 49 г. Слюдянки

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Алферова А.В.
Протокол № 7
от « 14 » июня 2019 г.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 49
 Житова Н.М.
Приказ № 55
от « 19 » июня 2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для основного общего образования
(ФГОС ООО)**

Программа рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей точных и естественных наук
(протокол № 5 от 13 июня 2019 год)

Руководитель МО Давыдкина Е.А. / 

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 49 и разрабатывается на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 49.

I. Планируемые предметные результаты изучения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

• овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Знания о физической культуре

Ученик научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

6. руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- 8 характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 9 характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- 10 определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

1. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
3. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
6. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
7. выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
8. выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
9. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

1. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
2. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
3. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионального – прикладная физическая подготовка.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, (мини-баскетболу), волейболу.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
Восстановительный массаж, основы самомассажа.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации.

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки).

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки.

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

- висы согнувшись, висы

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

Специальная подготовка:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- *броски в кольцо;*
- *действия нападающего против нескольких защитников;*

Волейбол.

Специальная подготовка:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- *прием мяча после подачи;*
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футболу

Специальная подготовка:

- *передача мяча;*
- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра головой;
- использование корпуса, обьгрыши сближающихся противников, финты;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:

технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе.

Баскетбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Формы и методы работы с обучающимися

Формы

- индивидуальный,
- фронтальный,
- групповой,

методы реализации программы (репродуктивные и продуктивные и т.д.):

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.
- частично-поисковый
- проблемный

Раздел «Плавание» не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: «Легкая атлетика» (упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств).

Раздел «Лыжная подготовка» из-за отсутствия МТБ, лыжного стадиона заменена на «Кроссовую подготовку», спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола и гимнастику с основами акробатики: кувырки, перекаты, строевые упражнения.

III. Тематическое планирование 5 класс.

№	Тема урока	Количество
---	------------	------------

урока		часов
1	Высокий старт в беге от 10 до 15 м. История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.	1
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
3	Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета.	1
4	Скоростной бег до 40 м.	1
5	Бег 60 м. на результат. Влияние легко атлетических упражнений на организм.	1
6	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка»	1
7	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.)	1
8	Метание теннисного мяча на дальность на результат. Ловля набивного мяча (2кг.)	1
9	Метание теннисного мяча на дальность на результат. Ловля набивного мяча (2кг.)	1
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1
11	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ.	1
12	Бег с препятствиями до 15 мин. Подтягивания, отжимания на результат.	1
13	Бег на местности до 15 мин. Подвижные игры с прыжками.	1
14	Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием.	1
15	Круговая тренировка. Мини – футбол.	1
16	Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук.	1
17	Страницы истории. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
18	Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ.	1
19	Остановки и повороты в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Тест - прыжок с места.	1
20	Комбинации из элементов передвижений в баскетболе. История развития баскетбола.	1
21	Ловля и передача мяча на месте в баскетболе. Наклон вперед - на результат.	1
22	Ловля и передача мяча в баскетболе в движении.	1
23	Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении. Челночный бег 3x10 на результат	1
24	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости.	1
25	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении в баскетболе.	1
26	Броски мяча с расстояния 3 - 4 м. в баскетболе. Поднимание туловища на результат.	1
27	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	1
28	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом в баскетболе.	1

30	Тактика свободного нападения в баскетболе. Подтягивание, отжимание на результат.	1
31	Нападение быстрым прорывом в баскетболе.	1
32	Позиционное нападение без изменений позиций игроков в баскетболе.	1
33	Взаимодействие двух игроков в баскетболе «Отдай мяч и выйди»	1
34	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Прыжок с места на результат	1
35	Познай себя. Росто - весовые показатели. Комплексы адаптивной физической культуры. Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, основы самомассажа.	1
36	Стойки и перемещения в волейболе. Инструктаж по ТБ.	1
37	Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе. Правила игры в волейбол.	1
38	Комбинации из элементов техники передвижений в волейболе.	1
39	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Наклон вперед на результат	1
40	Передачи мяча над сеткой и через сетку в волейболе.	1
41	Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол.	1
42	Игры и игровые задания в волейболе на укороченной площадке.	1
43	Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами.	1
44	Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом.	1
45	Игры и игровые задания в волейболе.	1
46	Игры и игровые задания в волейболе. Круговая тренировка. Поднимание туловища – на результат	1
47	Командно-тактические действия в волейболе. Бег с ускорением из различных положений.	1
48	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без.	1
49	Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль	1
50	Освоение строевых упражнений. Инструктаж по ТБ. История гимнастики.	1
51	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Наклон вперед – на результат	1
52	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	1
53	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.	1
54	Висы и упоры на перекладине. Спортивная гимнастика.	1
55	Опорный прыжок через козла. Поднимание туловища – тест.	1
56	Акробатические упражнения. Художественная гимнастика.	1
57	Аэробика. Акробатические упражнения.	1
58	Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке.	1
59	Прыжки с гимнастического мостика. Прыжок с места на результат	1
60	Лазанье по канату, лестнице.	1

61	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	1
62	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
63	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
64	Упражнения с партнером, акробатические, на стенке.	1
65	Упражнения для развития силы, координации и гибкости.	1
66	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
67	Гимнастическая полоса препятствий. Тест – наклон вперед.	1
68	Комбинации из освоенных элементов передвижений в баскетболе.	1
69	Передачи мяча в парах, в тройках, в движении в баскетболе.	1
70	Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег 3х10	1
71	Броски мяча с места и в движении в баскетболе.	1
72	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	1
73	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок в баскетболе.	1
74	Командно-тактические действия нападения в баскетболе. Подтягивание на результат.	1
75	Нападение быстрым прорывом в баскетболе.	1
76	Действия нападающего против нескольких защитников. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
77	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	1
78	Нижняя прямая подача мяча в волейболе от сетки.	1
79	Прямой нападающий удар в волейболе. Поднимание туловища на результат	1
80	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	1
81	Командно-тактические действия нападения в волейболе.	1
82	Позиционное нападение в волейболе.	1
83	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	1
84	Первая помощь при травмах. Проведение банных процедур. Организация и проведение туристических походов.	1
85	Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ.	1
86	Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки.	1
87	Варианты челночного бега. Название разучиваемых упражнений.	1
88	Скоростной бег до 40 м. Правила соревнований в беге.	1
89	Бег 60 м на результат. Подвижные игры с бегом.	1
90	Метание теннисного мяча на дальность. Демонстрация упражнений.	1
91	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.)	1

92	Метание теннисного мяча на дальность на результат.	1
93	Прыжок в высоту. Круговая эстафета.	1
94	Прыжок в высоту. Челночный бег на результат.	1
95	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ.	1
96	Бег с препятствиями до 15 мин. Пионербол	1
97	Бег на местности до 15 мин. Мини – футбол.	1
98	Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием.	1
99	Круговая тренировка. Тест - прыжок с места.	1
100	Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук.	1
101	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости - тест	1
102	Бег по пересеченной местности чередуя с ходьбой до 15 мин.	1

6 класс.

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Экспресс – тесты: Прыжок в длину с места. Бег 30 м с высокого старта	1
2	Обучение техники стартового разгона. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину Развитие двигательных качеств через круговую тренировку	1
3	Продолжить обучение технике стартового разгона. Продолжить обучение технике отталкивания в прыжках в длину. Бег в медленном темпе	1
4	Продолжить обучение технике стартового разгона. Продолжить обучение технике отталкивания в прыжках в длину Развитие двигательных качеств через круговую тренировку	1
5	Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку	1
6	Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку	1
7	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Контрольное упражнение - бег 60 м.	1
8	Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Развитие выносливости	1
9	Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Развитие выносливости	1
10	Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в	1

	длину. Развитие выносливости	
11	Проверить умение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание и результат) Развитие физических качеств посредством русской народной игры «Лапта»	1
12	Контрольное упражнение - бег 1000 м. Развитие физических качеств посредством русской народной игры «Лапта»	1
13	Проверить технику стартового разбега Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину Развитие двигательных качеств через круговую тренировку	1
14	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
15	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
16	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
17	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
18	Контрольное упражнение – бег 2000 м. Развитие выносливости	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей- эстафеты.	1
20	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей.	1
21	Оценить подъем переворотом в упор (мальчики), вис лежа и вис присев (девочки). Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Развитие координационных способностей	1
22	Контрольное упражнение – прыжки через короткую скакалку за 1 минуту. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приема.	1
23	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
24	Оценить технику выполнения акробатической комбинации. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1
25	Контрольное упражнение – поднимание, опускание туловища из исх.п. – лежа на спине за 1 мин. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Развитие скоростно-силовых способностей	1
26	Контрольное упражнение – наклон туловища, сидя на полу. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей- эстафеты.	1
27	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1

	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей.	
28	ТБ и правила поведения на уроках по баскетболу. Повторение стойки баскетболиста, ловли и передачи мяча от груди, ведение мяча шагом, остановки. Совершенствование броска двумя руками от головы и одной рукой от плеча с места.	1
29	Обучение перехвату мяча. Совершенствование ловли и передачи двумя руками от груди с шагом и ведение мяча бегом.	1
30	Обучение ловле и передачи мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках. Совершенствование перехвата мяча, ведение мяча бегом.	1
31	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках, перехвата мяча, ведение мяча бегом. Развитие ловкости, быстроты, выносливости и точности броска.	1
32	Обучение остановке после ведения мяча бегом и передачи мяча одной рукой от груди. Совершенствование передвижения, остановки, ведения мяча бегом, передачи и ловли мяча, броски мяча в кольцо.	1
33	Совершенствование остановки после ведения мяча бегом и передачи мяча одной рукой от груди. Совершенствование передвижения, остановки, ведения мяча бегом, передачи и ловли мяча, броски мяча в кольцо.	1
34	Обучение броску мяча в движении способом от плеча. Совершенствование остановки после ведения мяча бегом и передачи мяча одной рукой от груди.	1
35	Продолжить обучение броску мяча в движении способом от плеча. Совершенствование остановки после ведения мяча бегом и передачи мяча одной рукой от груди.	1
36	Оценить технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками в движении. Совершенствование броска мяча в движении способом от плеча.	1
37	Совершенствование броска мяча в движении способом от плеча. Совершенствование элементов игры в различных ситуациях.	1
38	Совершенствование элементов игры в различных ситуациях. Совершенствование игры в мини- баскетбол и правил игры.	1
39	Оценить технику ведения мяча бегом. Совершенствование броска мяча в движении способом от плеча.	1
40	Совершенствование элементов игры в различных ситуациях. Совершенствование игры в мини- баскетбол и правил игры.	1
41	Оценить технику бросков мяча от плеча после ведения. Совершенствование элементов игры в различных ситуациях.	1
42	Совершенствование элементов игры в различных ситуациях. Совершенствование игры в мини- баскетбол и правил игры.	1
43	Контрольное упражнение – челночный бег 3*10 м. Совершенствование игры в мини- баскетбол и правил игры.	1
44	Совершенствование элементов игры в различных ситуациях. Совершенствование игры в мини- баскетбол и правил игры.	1

45	Совершенствование элементов игры в различных ситуациях. Совершенствование игры в мини- баскетбол и правил игры.	1
46	ТБ на занятиях по волейболу. Повторение основных элементов техники: стойка игрока, перемещение, верхняя передача мяча, нижняя прямая подача.	1
47	Повторение нижней боковой подачи и нижней передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча, нижней прямой подачи, расстановки игроков, правил переходов.	1
48	Совершенствование нижней боковой подачи и нижней передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча, нижней прямой подачи, расстановки игроков, правил переходов.	1
49	Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе. Правила игры в волейбол.	1
50	Комбинации из элементов техники передвижений в волейболе.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Наклон вперед на результат	1
52	Передачи мяча над сеткой и через сетку в волейболе	1
53	Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол.	1
54	Игры и игровые задания в волейболе на укороченной площадке.	1
55	Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами	1
56	Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами	1
57	Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами	1
58	Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом.	1
59	Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом.	1
60	Игры и игровые задания в волейболе.	1
61	Игры и игровые задания в волейболе. Круговая тренировка. Поднимание туловища – на результат.	1
62	Командно-тактические действия в волейболе. Бег с ускорением из различных положений.	1
63	Командно-тактические действия в волейболе. Бег с ускорением из различных положений.	1
64	Командно-тактические действия в волейболе. Бег с ускорением из различных положений.	1
65	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без.	1
66	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без.	1
67	Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Бег до 7 минут в равномерном темпе.	1
68	Тест – наклон вперед. Бег до 7 минут в равномерном темпе.	1
69	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча; нижней прямой и нижней боковой подачи; перемещение с выходом на мяч, расстановка игроков и правил перехода.	1
70	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча; нижней прямой и нижней боковой подачи; перемещение с выходом на мяч, расстановка игроков и правил перехода.	1
71	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча; нижней прямой и нижней боковой подачи; перемещение с	1

	выходом на мяч, расстановка игроков и правил перехода. Развитие силы, ловкости, координации, точности.	
72	Совершенствование верхней и нижней передач мяча, нижней прямой и нижней боковой подач, расстановка игроков и правил перехода, выхода на мяч. Развитие силы, ловкости, координации, точности.	1
73	Совершенствование верхней и нижней передач мяча, нижней прямой и нижней боковой подач, расстановка игроков и правил перехода, выхода на мяч. Развитие силы, ловкости, координации, точности.	1
74	Оценивание выполнения учащимися верхней передачи. Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
75	Оценивание выполнения учащимися верхней передачи в парах. Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
76	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
77	Оценивание выполнения учащимися нижней передачи. Совершенствование передач мяча и подач в игре.	1
78	Оценивание умения учащихся разбираться в игре в волейбол (знание правил). Совершенствование правил игры, техники владения мячом.	1
79	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
80	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
81	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
82	Оценить технику подачи мяча (способ по выбору учащихся). Совершенствование правил игры, техники владения мячом. Развитие ловкости, координации движений.	1
83	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
84	Оценивание умения учащихся разбираться в игре в волейбол (знание правил). Совершенствование правил игры, техники владения мячом.	1

85	Обучение техники разбега, ритму разбега и отталкиванию в сочетании с маховыми движениями в прыжках в высоту способом «перешагивание» Обучение технике метания мяча в цель шириной 1x1 с 8м	1
86	Продолжение обучения техники разбега, ритму разбега и отталкиванию в сочетании с маховыми движениями в прыжках в высоту способом «перешагивание» Продолжить обучению техники метания мяча в цель шириной 1x1 с 8 м Развитие двигательных качеств.	1
87	Совершенствование техники разбега, ритму разбега и отталкиванию в сочетании с маховыми движениями в прыжках в высоту способом «перешагивание» Контрольное упражнение – поднимание, опускание туловища из исх. п. – лежа на спине	1
88	Продолжение обучения техники разбега, ритму разбега и отталкиванию в сочетании с маховыми движениями в прыжках в высоту способом «перешагивание» Совершенствование техники метания мяча в цель шириной 1x1 с 8 м	1
89	Проверить технику метания мяча в цель Совершенствование техники разбега, ритму разбега и отталкиванию в сочетании с маховыми движениями в прыжках в высоту способом «перешагивание»	1
90	Проверить технику прыжка в высоту способом «перешагивание» Развитие двигательных качеств посредством эстафет.	1
91	Обучение техники отведения руки с мячом на два (первых) шага. Бег в равномерном темпе 8 минут. Эстафетный бег.	1
92	Совершенствования техники отведения руки с мячом на два (первых) шага. Бег в равномерном темпе 8 минут. Эстафетный бег.	1
93	Обучение техники метания мяча с 3-4 шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед - вниз – назад» Бег в равномерном темпе 10 минут. Эстафетный бег.	1
94	Совершенствование техники метания мяча с 3-4 шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед - вниз – назад» Бег в равномерном темпе 10 минут. Эстафетный бег.	1
95	Тестирование – метание мяча 150 гр. на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Эстафетный бег.	1
96	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт, выход с низкого старта. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
97	Совершенствование бега на короткие дистанции. Контрольное упражнение - бег 1500 метров. Развитие выносливости	1
98	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1

	Развитие физических качеств посредством игры в футбол	
99	Контрольное упражнение - бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств посредством игры в футбол	1
100	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие физических качеств посредством игры в футбол	1
101	Контрольное упражнение - бег 30 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие двигательных качеств через подвижную игру «Лапта»	1
102	Контрольное упражнение – прыжки в длину с места.Подведение итогов за год.Совершенствование прыжка в длину с разбега.Развитие физических качеств по средством игр по выбору учащихся.	1

7 класс.

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ТБ при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе. Совершенствование низкого старта и стартового разбега. Развитие скоростных качеств	1
2	Обучение технике движения рук и ног в полете в прыжках в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование низкого старта и стартового разбега. Контрольное упражнение - бег 30 м с высокого старта	1
3	Совершенствование низкого старта и стартового разбега.Обучение технике движения рук и ног в полете в прыжках в длину с разбега Контрольное упражнение – прыжок в длину с места	1
4	Совершенствование низкого старта и стартового разбега. Продолжить обучение технике движения рук и ног в полете в прыжках в длину с разбега	1
5	Контрольное упражнение - бег 60 м. Совершенствование техники движения рук и ног в полете в прыжках в длину с разбега.	1
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.Обучение техники метания мяча с четырех шагов способом «прямо – назад»Развития скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.Продолжить обучение технике метания мяча с четырех шагов способом «прямо – назад»Развития скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.Совершенствование техники метания мяча с четырех шагов способом «прямо – назад»Развития скоростно-силовых качеств.	1
9	Тестирование - прыжок в длину с разбега. Продолжение обучения технике метания мяча с четырех шагов способом «прямо – назад»	1

	Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	
10	Совершенствование техники метания мяча с четырех шагов способом «прямо – назад» Развития скоростно-силовых качеств.	1
11	Тестирование - метание мяча на дальность с разбега на результат. Бег до 10 мин. в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
12	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Обучение преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
13	Контрольное упражнение - бег 1500 метров. Развитие выносливости	1
14	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
15	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
16	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
17	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
18	Контрольное упражнение – бег 2000 м. Развитие выносливости	1
19	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники передвижений в защите (в парах), передач мяча при встречном движении, бросок мяча в движении двумя руками снизу. Обучение ведению мяча с изменением направления и скорости.	1
20	Обучение передачи мяча от плеча. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости.	1
21	Совершенствование передачи мяча от плеча, ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча от груди одной рукой, бросков мяча в кольцо одной рукой от головы и плеча с места. Повторение правил и техники игры.	1
22	Обучение броску мяча после двух шагов. Совершенствование передачи мяча от груди одной рукой, бросков мяча в кольцо одной рукой от головы и плеча с места. Повторение правил и техники игры.	1
23	Продолжить обучению броску мяча после двух шагов. Контрольное упражнение – челночный бег 3*10 м.	1
24	Продолжить обучению броску мяча после двух шагов. Совершенствовать ведение, передачи, бросков мяча изученными способами и в различных ситуациях.	1
25	Продолжить обучению броску мяча после двух шагов. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Совершенствовать ведение, передачи, бросков мяча изученными способами и в различных ситуациях.	1
26	Продолжить обучению броску мяча после двух шагов. Совершенствовать ведение, передачи, бросков мяча изученными способами и в различных ситуациях. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра.	1

27	Совершенствование броска мяча после двух шагов. Совершенствовать ведение, передачи, бросков мяча изученными способами и в различных ситуациях. Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра.	1
28	Совершенствование броска мяча после двух шагов. Совершенствовать ведение, передачи, бросков мяча изученными способами и в различных ситуациях. Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра.	1
29	Оценить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование броска мяча в движении с двух шагов, передачи мяча от плеча, правил и техники игры в баскетбол.	1
30	Совершенствование броска мяча в движении с двух шагов, передачи мяча от плеча, правил и техники игры в баскетбол.	1
31	Совершенствование броска мяча в движении с двух шагов, передачи мяча от плеча, правил и техники игры в баскетбол.	1
32	Совершенствование броска мяча в движении с двух шагов, передачи мяча от плеча, правил и техники игры в баскетбол.	1
33	Оценить технику выполнения броска в движении с двух шагов. Совершенствование элементов техники игры в баскетбол в игровых ситуациях и правил игры.	1
34	Совершенствование элементов техники игры в баскетбол в игровых ситуациях и правил игры.	1
35	Совершенствование элементов техники игры в баскетбол в игровых ситуациях и правил игры.	1
36	Оценить умения играть в баскетбол и знания правил игры Совершенствование элементов техники игры в баскетбол в игровых ситуациях и правил игры.	1
37	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол - оборота направо!», «Пол - оборота налево!». Совершенствование ранее пройденных упражнений.	1
38	Выполнение команд: «Пол - оборота направо!», «Пол - оборота налево!». Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. Тестирование – сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей	1
39	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Обучение стойке на голове с согнутыми ногами. Разучивание акробатической комбинации.	1
40	Обучение стойке на голове с согнутыми ногами. Разучивание акробатической комбинации. Контрольное упражнение – наклон вперед из исходного положения сидя на полу.	1
41	Обучение перевороту боком («колесо»). Совершенствование стойки на голове, акробатической комбинации.	1

	Тестирование – поднимание и опускание туловища в исходном положении лежа на спине за 30 сек..	
42	Обучение перевороту боком. Совершенствование стойки на голове, акробатической комбинации.	1
43	Совершенствование переворота боком («колесо») Выполнение акробатической комбинации на оценку. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
44	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Совершенствование переворота боком («колесо»).	1
45	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Контрольное упражнение – подтягивание в вися.	1
46	ТБ на занятиях по волейболу. Краткая характеристика вида спорта. Повторение основных элементов техники: стойка игрока, перемещение, верхняя передача мяча, нижняя прямая подача.	1
47	Повторение нижней боковой подачи и нижней передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча, нижней прямой подачи, расстановки игроков, правил переходов.	1
48	Совершенствование нижней боковой подачи и нижней передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча, нижней прямой подачи, расстановки игроков, правил переходов.	1
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
50	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
51	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1
52	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
53	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
54	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
55	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
56	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1

57	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
58	Упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	1
59	Упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	1
60	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча; нижней прямой и нижней боковой подачи; перемещение с выходом на мяч, расстановка игроков и правил перехода.	1
61	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча; нижней прямой и нижней боковой подачи; перемещение с выходом на мяч, расстановка игроков и правил перехода.	1
62	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1
63	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1
64	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1
65	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	1
66	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	1
67	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	1
68	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1
69	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
70	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча; нижней прямой и нижней боковой подачи; перемещение с выходом на мяч, расстановка игроков и правил перехода.	1
71	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча; нижней прямой и нижней боковой подачи; перемещение с выходом на мяч, расстановка игроков и правил перехода. Развитие силы, ловкости, координации, точности.	1
72	Совершенствование верхней и нижней передач мяча, нижней прямой и нижней боковой подач, расстановка игроков и правил перехода, выхода на мяч. Развитие силы, ловкости, координации, точности.	1
73	Совершенствование верхней и нижней передач мяча, нижней прямой и нижней боковой подач, расстановка игроков и правил перехода, выхода на мяч. Развитие силы, ловкости, координации, точности.	1
74	Оценивание выполнения учащимися верхней передачи.	1

	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	
75	Оценивание выполнения учащимися верхней передачи в парах. Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
76	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
77	Оценивание выполнения учащимися нижней передачи. Совершенствование передач мяча и подач в игре.	1
78	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
79	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
80	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
81	Оценить технику подачи мяча (способ по выбору учащихся). Совершенствование правил игры, техники владения мячом. Развитие ловкости, координации движений.	1
82	Совершенствование передач мяча, подач, перемещений с выходом на мяч, расстановка игроков и переход в учебной игре.	1
83	Оценивание умения учащихся разбираться в игре в волейбол (знание правил). Совершенствование правил игры, техники владения мячом.	1
84	Обучение техники перехода планки и ухода от нее в прыжках в высоту способом «перешагивание» Совершенствование метания мяча в цель.	1
85	Продолжение обучения техники перехода планки и ухода от нее в прыжках в высоту способом «перешагивание» Обучение метанию мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств.	1
86	Совершенствование техники перехода планки и ухода от нее в прыжках в высоту способом «перешагивание» Продолжение обучения метанию мяча в цель из положения лежа. Контрольное упражнение – поднимание, опускание туловища из исх. п. – лежа на спине	1
87	Совершенствование техники перехода планки и ухода от нее в прыжках в высоту способом «перешагивание» Совершенствование метания мяча в цель из положения лежа.	1

	Развитие двигательных качеств.	
88	Совершенствование техники перехода планки и ухода от нее в прыжках в высоту способом «перешагивание» Совершенствование метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств.	1
89	Совершенствование техники перехода планки и ухода от нее в прыжках в высоту способом «перешагивание» Обучение техники отведения руки с мячом на два (первых) шага. Развитие двигательных качеств.	1
90	Продолжить обучение техники отведения руки с мячом на два (первых) шага. Бег в равномерном темпе 8 минут. Эстафетный бег.	1
91	Совершенствования техники отведения руки с мячом на два (первых) шага. Обучение техники метания мяча с 5 шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед - вниз – назад» Бег в равномерном темпе 10 минут. Эстафетный бег.	1
92	Продолжение обучения техники метания мяча с 5 шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед - вниз – назад» Бег в равномерном темпе 10 минут. Эстафетный бег.	1
93	Совершенствование техники метания мяча с 5 шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед - вниз – назад» Бег в равномерном темпе 10 минут. Эстафетный бег.	1
94	Тестирование – метание мяча 150 гр. На дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Эстафетный бег.	1
95	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт, выход с низкого старта. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
96	Совершенствование бега на короткие дистанции. Контрольное упражнение - бег 1500 метров. Развитие выносливости	1
97	Контрольное упражнение - бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств посредством игры в футбол	1
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие двигательных качеств через подвижную игру «Лапта»	1
99	Контрольное упражнение –прыжки в длину с разбега. Развитие двигательных качеств через подвижную игру «Лапта»	1
100	Контрольное упражнение - бег 30 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1

	Развитие двигательных качеств через подвижную игру «Лапта»	
101	Контрольное упражнение – прыжки в длину с места. Подведение итогов за год. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств посредством игр по выбору учащихся.	1
102	Контрольное упражнение – прыжки в длину с места. Подведение итогов за год. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств посредством игр по выбору учащихся.	1

8 класс.

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. Экспресс – тесты: бег 30 м, прыжки в длину с места	1
2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Стартовый разгон. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1
3	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Стартовый разгон. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1
4	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
5	Контрольное упражнение – бег 60 м. Развитие скоростных качеств	1
6	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
9	Контрольное упражнение – прыжок в длину с разбега. Техника выполнения метание мяча с разбега	1
10	Контрольное упражнение – метание мяча 150 гр. с разбега Бег 1500-2000 м. Развитие физических качеств посредством игры «Лапта»	1
11	Бег 1500-2000 м. Развитие физических качеств посредством игры «Лапта»	1

12	Контрольное упражнение – бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Развитие физических качеств посредством игры «Лапта»	1
13	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
14	Бег 16 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
15	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
16	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
17	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
18	Контрольное упражнение – бег 2 км (мин). Развитие выносливости.	1
19	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Контрольное упражнение – подтягивание в висе	1
20	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Контрольное упражнение – прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	1
21	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
22	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Проверить технику выполнения комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
23	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1
24	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей Контрольное упражнение – наклон туловища, сидя на полу.	1
25	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1
26	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1
27	Проверить технику выполнения акробатических элементов	1

	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	
28	ТБ и правила поведения при занятиях баскетболом. Повторение ведения мяча, передачи мяча двумя руками и одной от груди, броски мяча от головы двумя руками и одной с места. Обучение штрафному броску, передаче мяча при встречном движении.	1
29	Совершенствование штрафного броска, передачи мяча при встречном движении. Совершенствование ведения мяча, передачи двумя руками от груди, одной от плеча, броски мяча в кольцо в движении.	1
30	Проверить технику штрафного броска, передачи мяча при встречном движении. Обучение передачи мяча с отскоком от пола в движении.	1
31	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Совершенствование ведения мяча, передачи мяча и бросков в движении.	1
32	Обучение передвижению в защитной стойке. Совершенствование вырывание, выбивание мяча. Совершенствование ведения мяча, передачи мяча и бросков в движении.	1
33	Обучение персональной защите. Совершенствование ведения мяча, передачи мяча и бросков в движении.	1
34	Продолжить обучение персональной защите. Совершенствование ведения мяча, передачи мяча и бросков в движении.	1
35	Совершенствование персональной защиты. Совершенствование ведения мяча, передачи мяча и бросков в движении.	1
36	Оценка действий учащихся в двусторонней игре. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении и техники персональной защиты.	1
37	Повторение ловли и передачи мяча от груди двумя руками и одной; ведение мяча по прямой и с обводкой; броски мяча в кольцо двумя руками и одной от головы.	1
38	Совершенствование персональной защиты, вырывания и выбивания мяча, передачи мяча с отскоком от пола, бросков в движении.	1
39	Совершенствование элементов техники игры в игровых ситуациях Контрольное упражнение – челночный бег 3*10 м	1
40	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении, бросков мяча в кольцо в движении и с места, штрафной бросок.	1
41	Совершенствование действий защитника при персональной защите. Совершенствование ловли, передачи и бросков мяча.	1

42	Совершенствование действий защитника при персональной защите. Совершенствование ловли, передачи и бросков мяча.	1
43	Совершенствование действий защитника при персональной защите; ловли, передачи и бросков мяча в движении.	1
44	Оценка бросков мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча. Совершенствование ловли, передачи и бросков мяча в кольцо в игровых ситуациях.	1
45	Оценка знаний учащимися правил игры и выполнения техники игры в игровых ситуациях.	1
46	Технику безопасности на занятиях волейболом. Повторение элементов игры в волейбол: нижней прямой и нижней боковой подач, передач мяча сверху, приема мяча снизу и передач, перемещений и выходов на мяч.	1
47	Совершенствование элементов техники игры: передач мяча сверху и снизу двумя руками, приемов мяча, подач мяча из-за лицевой линии, расстановка игроков по зонам, правил игры	1
48	Совершенствование техники игры в волейбол: приемов, подач, перемещений в ситуациях учебной игры.	1
49	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
50	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
51	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
52	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
54	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
56	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
57	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
58	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
59	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
60	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
61	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
62	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
63	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1
64	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1
65	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель,	1

	ведение, сочетание приёмов).	
66	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	1
67	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	1
68	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	1
69	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	1
70	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
71	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
72	Оценивание умения учащихся в верхней передаче мяча через сетку в парах. Совершенствование техники игры в игровых ситуациях.	1
73	Оценивание учащихся в верхней передаче мяча из низкой стойки (глубокого приседа) с последующим перекатом на спину. Совершенствование техники игры в игровых ситуациях.	1
74	Оценивание умения учащихся в приеме мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передачи его через сетку. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры	1
75	Оценивание умения учащихся в нижней прямой подаче в заданные зоны площадки. Совершенствование правил и техники игры в учебных играх.	1
76	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
77	Оценивание умения учащихся в приеме подачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование правил и техники игры.	1
78	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1

79	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
80	Оценивание умения учащихся выполнять нижнюю боковую подачу. Совершенствование правил и техники игры.	1
81	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
82	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
83	Совершенствование правил и техники игры. Контрольные игры двумя командами	1
84	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
85	Совершенствование отдельных элементов техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств.	1
86	Совершенствование выполнения последних шагов разбега в сочетании с отталкиванием и взлетом, преодоление планки. Развитие двигательных качеств.	1
87	Совершенствование выполнения последних шагов разбега в сочетании с отталкиванием и взлетом, преодоление планки. Контрольное упражнение – поднимание, опускание туловища из исх. п. – лежа на спине	1
88	Установить оптимальную длину и скорость индивидуального разбега для каждого учащегося. Развитие двигательных качеств.	1
89	Установить оптимальную длину и скорость индивидуального разбега для каждого учащегося. Развитие двигательных качеств.	1
90	Тестирование- прыжок в высоту с разбега Развитие двигательных качеств.	1
91	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега Бег в равномерном темпе 8 минут. Эстафетный бег.	1
92	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега Бег в равномерном темпе 10 минут. Эстафетный бег.	1
93	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега Бег в равномерном темпе 10 минут. Эстафетный бег.	1
94	Тестирование – метание мяча 150 гр. На дальность с разбега.	1

	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Эстафетный бег.	
95	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт, выход с низкого старта. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
96	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт, выход с низкого старта. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
97	Совершенствование бега на короткие дистанции. Контрольное упражнение - бег 1500/2000 метров. Развитие выносливости	1
98	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт, выход с низкого старта. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
99	Контрольное упражнение - бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств посредством игры в футбол	1
100	Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств посредством игры в футбол	1
101	Контрольное упражнение - бег 30 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие двигательных качеств через подвижную игру «Лапта»	1
102	Контрольное упражнение – прыжки в длину с места. Подведение итогов за год. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств по средствам игр по выбору учащихся.	1

9 класс.

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1
3	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1
4	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
5	Контрольное упражнение - бег 60 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1

6	Контрольное упражнение - бег 300 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега.Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1
11	Контрольное упражнение - прыжок в длину с разбега.Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1
12	Контрольное упражнение - метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1
13	Бег 1500-2000 м. Развитие выносливости.	1
14	Контрольное упражнение - бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1
15	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1
16	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1
17	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1
18	Контрольное упражнение - бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	1
19	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
20	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Контрольное упражнение - подтягивание	1
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1
22	Контрольное упражнение – поднимание и опускание туловища из исх.п. – лежа на спине Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1

	Развитие координационных способностей	
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей	1
24	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Контрольное упражнение – прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	1
25	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Контрольное упражнение – наклон вперед из исх.п. – сидя на полу	1
26	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей	1
27	Проверить умения выполнять акробатическую комбинацию Развитие координационных способностей	1
28	ТБ и правила поведения на уроках по программе баскетбол. Повторение ведения, ловли, передачи и бросков мяча в движении. Учебная игра. Правила баскетбола	1
29	Совершенствование передачи мяча в движении и действий защитника при персональной защите. . Учебная игра. Правила баскетбола	1
30	Обучение броску двумя руками от головы в прыжке (юноши), броску одной рукой от плеча после двух шагов (девушки). Совершенствование правил игры и элементов техники в игровых ситуациях.	1
31	Продолжение обучения броску двумя руками от головы в прыжке (юноши), броску одной рукой от плеча после двух шагов (девушки). Совершенствование передачи мяча в движении.	1
32	Совершенствование броска двумя руками от головы в прыжке (юноши), броска одной рукой от плеча после двух шагов (девушки). Развитие координации, точности броска, ловкости, быстроты.	1
33	Совершенствование бросков, ведение и передачи мяча. Развитие координации, точности броска, ловкости, быстроты.	1
34	Оценить технику бросков мяча в движении с двух шагов. Совершенствование действий защитников при персональной опеке, правил и элементов техники игры в игровых ситуациях.	1
35	Оценить технику бросков двумя руками от головы в прыжке с места (юноши), бросков со средней дистанции (девушки). Совершенствование действий защитников при персональной опеке, правил и элементов техники игры в игровых ситуациях.	1
36	Оценить технику выполнения техники защитных действий при персональной опеке. Совершенствование бросков, ведение и передачи мяча в игровых ситуациях.	1

37	Повторение ведения мяча, ловли и передачи, бросков мяча в движении и в различных сочетаниях. Развитие координации, точности броска, ловкости, быстроты.	1
38	Совершенствование ведения, передачи, бросков мяча в кольцо в движении и действий защитников при персональной опеке. Контрольное упражнение – челночный бег 3*10 м	1
39	Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши) и с места (девушки). Совершенствование ведения мяча с обводкой, передачи мяча в движении, бросков мяча в кольцо в движении с двух шагов.	1
40	Продолжение обучению броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши) и с места (девушки). Совершенствование ведения, передачи, бросков мяча в кольцо в движении и действий защитников при персональной опеке.	1
41	Совершенствование броска мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши) и с места (девушки). Совершенствование ведения, передачи, бросков мяча в кольцо в движении и действий защитников при персональной опеке.	1
42	Совершенствование ведения, передачи, бросков мяча в кольцо в движении и действий защитников при персональной опеке.Развитие координации, точности броска, ловкости, быстроты.	1
43	Оценить технику выполнения бросков одной рукой от головы в прыжке (юноши) и с места (девушки). Совершенствование бросков мяча в кольцо в движении, передачи мяча в движении, правил игры и навыков судейства.	1
44	Оценить технику выполнения действий защитника.Совершенствование правил игры и навыков судейства. Развитие координации, точности броска, ловкости, быстроты.	1
45	Оценить знания правил игры и умений судить.Совершенствование техники игры в баскетбол. Развитие координации, точности броска, ловкости, быстроты.	1
46	Технику безопасности на занятиях волейболом. Повторение элементов игры в волейбол: нижней прямой и нижней боковой подач, передач мяча сверху, приема мяча снизу и передач, перемещений и выходов на мяч.	1
47	Совершенствование элементов техники игры: передач мяча сверху и снизу двумя руками, приемов мяча, подач мяча из-за лицевой линии, расстановка игроков по зонам, правил игры	1
48	Совершенствование техники игры в волейбол: приемов, подач, перемещений в ситуациях учебной игры.	1
49	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Подача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
50	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Подача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
51	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Подача снизу,	1

	прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
52	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Поддача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
53	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая поддача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
54	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая поддача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
55	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая поддача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
56	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая поддача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
57	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая поддача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
58	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая поддача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
59	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая поддача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1
60	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая поддача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1
61	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая поддача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1
62	Оценивание умения учащихся в приеме подачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование правил и техники игры.	1
63	Оценивание умения учащихся в приеме подачи мяча двумя руками снизу.	1

	Совершенствование правил и техники игры.	
64	Оценивание умения учащихся в приеме мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передачи его через сетку. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры	1
65	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1
66	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1
67	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1
68	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
69	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
70	Оценивание умения учащихся в верхней передаче мяча через сетку в парах. Совершенствование техники игры в игровых ситуациях.	1
71	Оценивание учащихся в верхней передаче мяча из низкой стойки (глубокого приседа) с последующим перекатом на спину. Совершенствование техники игры в игровых ситуациях.	1
72	Оценивание умения учащихся в приеме мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передачи его через сетку. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры	1
73	Оценивание умения учащихся в нижней прямой подаче в заданные зоны площадки. Совершенствование правил и техники игры в учебных играх.	1
74	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
75	Оценивание умения учащихся в приеме подачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование правил и техники игры.	1
76	Оценивание умения учащихся в приеме подачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование правил и техники игры.	1
77	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
78	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
79	Оценивание умения учащихся выполнять нижнюю боковую подачу. Совершенствование правил и техники игры.	1
80	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1

81	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
82	Совершенствование правил и техники игры. Контрольные игры двумя командами	1
83	Совершенствование правил и техники игры. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1
84	Т.Б.по легкой атлетике. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на оптимальной высоте. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1
85	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на оптимальной высоте. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1
86	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на оптимальной высоте. Контрольное упражнение – поднимание, опускание туловища из исх. п. – лежа на спине	1
87	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на оптимальной высоте. Развитие двигательных качеств.	1
88	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на оптимальной высоте. Развитие двигательных качеств.	1
89	Тестирование - прыжок в высоту с разбега Развитие двигательных качеств.	1
90	Продолжить обучение технике метания мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м	1
91	Продолжить обучение передачи эстафеты Продолжить обучение технике метания мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м	1
92	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м Продолжить обучение передачи эстафеты	1
93	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м Продолжить обучение передачи эстафеты	1
94	Тестирование – метание мяча 150 гр. на дальность с разбега по коридору шириной 10 м . Совершенствование передачи эстафеты	1
95	Обучение технике бега по повороту. Низкий старт, выход с низкого старта. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
96	Совершенствование техники бега по повороту. Контрольное упражнение - бег 1500/2000 метров. Развитие выносливости	1
97	Совершенствование техники бега по повороту. Низкий старт, выход с низкого старта. Бег в равномерном темпе	1

	до 15 минут.	
98	Контрольное упражнение - бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств посредством игры в футбол	1
99	Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств посредством игры в футбол	1
100	Контрольное упражнение - бег 30 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие двигательных качеств через подвижную игру «Лапта»	1
101	Контрольное упражнение – прыжки в длину с места. Подведение итогов за год. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств по средством игр по выбору учащихся.	1
102	Контрольное упражнение – прыжки в длину с места. Подведение итогов за год. Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие физических качеств по средством игр по выбору учащихся.	1