

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа-интернат № 9»

Согласовано
на заседании МСШ
Протокол №1
«27» августа 2020 г.

Рассмотрено на заседании
педсовета
Протокол №1
«27» августа 2020 г.

«Утверждено»
директор
школы-интернат №9
Приказ № 82 от «31» августа 2020 г.
Т.В. Кудря



Рабочая программа
Физическая культура
5-9 класс

Автор:
Учитель физической культуры
Казарин М.Д.

Г. Верхняя Салда

2020 г.

Рабочая программа по Физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования приказ № 1897 от 17.12.2010г;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре.
- Государственной Программы Доктора педагогических наук В.И.Лях.» Комплексная Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов « 2012г.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами.**

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В программу внесено сдача норм комплекса ГТО осенью, зимой, весной.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" отражают:

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и

проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	78	78	78	78	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Плавание	16	16	16	16	16
1.7	Баскетбол	27	27	27	27	27
1.8	Единоборство	11	11	11	11	11
	Итого	102	102	102	102	102

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

3. Тематическое планирование

5 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>150 м</i>)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий		
	Совершенствования	Сдача норм ГТО в беге на 30 м. Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий		
	Учетный	Сдача норм ГТО в беге на 60 м. Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	<i>Бе,- 60 м:</i> м.: «5» 10,2 с; «4» 10,8, «3»- 11,4с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 1 1,6 с		

Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		
	Комбинированный	Сдача норм ГТО в прыжках в длину. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
	Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		

	Совершенствования	Сдача норм ГТО в беге на 1500 м. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i>	Текущий		
Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО – Подтягивание Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		

	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5»- 19 р.; «4» - 14р.; «3» - 4 р.		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		

Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		

	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм ГТО в подтягивании. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		

	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках		
Спортивные игры (48 ч)						
Волейбол (21 ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений		
	Совершенствования	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Комплексный					

	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя		
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу		
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи		
	Комплексный					
	Комплексный					
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока		
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте		
Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		

Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники броска снизу в движении		
Комплексный			Текущий		
Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования					

	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

Лыжная подготовка (16 ч)

Техника лыжных ходов	Изучение нового материала	Скольльзящий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		

		теме урока и развитию физических качеств			
	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Изучение нового материала	Сдача норм ГТО в прохождении дистанции 3 км. Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Изучение нового материала	Спуск в высокой стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	
	Комбинированный	Подъём «ёлочкой». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	
	Комбинированный	Торможение «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	
	Комбинированный	Игры на лыжах . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в		
	Комбинированный	Игры на лыжах. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в		
	Комбинированный	Непрерывное передвижение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 1км	
	Учётный	Скользющий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Учётный	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Дз по	Уметь передвигаться на лыжах.	Техника	

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Развитие физ-х кач-в	передвижения		
	Учётный	Спуски и подъёмы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		

Легкая атлетика (10 ч)

Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Сдача норм ГТО в беге на 2 км. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
	Совершенствования		Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)			
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.: «5» - 10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Сдача норм ГТО в метании мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		

6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
	Совершенствования	Сдача норм ГТО в беге на 30 м. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		

	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5»- 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3»- 10,8 с; д.: «5» - 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Сдача норм ГТО в прыжках в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель		

Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Сдача норм ГТО в беге на 1000 м. Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий		
	Комбинированный			М.: «5»- 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин		
Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
	Совершенствования	Сдача норм ГТО в подтягивании. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		

	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
	Совершенство вания					
	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений		
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		

	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка		
Акробатика. Лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м		
Спортивные игры (48 ч)						
Волейбол (21 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		
Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

	Совершенствования	снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Дз по совершенствованию и закреплению				
Баскетбол (25 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока				

Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Терминология б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3 x3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

	после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий. Оценка техники броска мяча			
Комбинированный						
Комбинированный						
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий			
Комбинированный						
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2x2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий			
Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей. Дз по			Текущий		
Комбинированный						
Комбинированный						

	Комбинированный	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки		
	Комбинированный	рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
	Комбинированный	рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места		

	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

Лыжная подготовка (18 ч)

Скользкий шаг	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Одновременный бесшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Коньковый ход без палок	Комбинированный	Сдача норм ГТО в прохождении дистанции 3 км. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Спуск наискось	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Подъём ступающим шагом	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Торможение упором	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Игры на лыжах	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			

Непрерывное передвижение	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 2 км		
Скользкий шаг	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Попеременный двухшажный ход	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Одновременный бесшажный ход	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Спуски и подъёмы	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комбинированный	Высокий старт (15—30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Сдача норм ГТО в беге на 1500м. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-10,0 с; «4» - 10,6 с; «3»- 10,8 с; д.: «5» - 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Сдача норм ГТО в метании мяча. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий I		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча		

Комбинированный

шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

Текущий

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Сдача норм ГТО в беге на 60 м. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с.; «3»- 10,9 с.		

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (11 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Сдача норм ГТО в прыжка в длину. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Сдача норм ГТО в беге на 2000 м. Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> пробегать 1500 м	Без учета времени		
	Комбинированный					
Гимнастика (18 ч)						

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		
	Совершенствование	Сдача норм ГТО в подтягивании. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		
	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		

	Совершенствование	гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.		
Опорный прыжок (6 ч)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствование					
	Совершенствование					
	Совершенствование					
	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ		
	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
Акробатика. Лазание (6 ч)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий		
	Совершенствование					
	Совершенствование					

Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий		
Комплексный					
Учетный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)		

Спортивные игры (48 ч)

Волейбол (20 ч)	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
	Совершенствования					
	Совершенствования				Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий			

	Комплексы й			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Совершенствования	прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на				
	Совершенствования	укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических				
	Комплексы й	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		
	Совершенствования	после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических		Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Совершенствования	свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования					
	Совершенствования					
Баскетбол (26 ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Комбинированный	Ируди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти , внимания и мышления. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления		
Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		

Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий			
Комбинированный						
Комбинированный						
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением			
Комбинированный				Текущий		
Комбинированный						
Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий			
Комбинированный						
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места			
Комбинированный				Текущий		

Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 к2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный			Оценка техники штрафного		

Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный					

Лыжная подготовка (18 ч)

Лыжные ходы	Комбинированный	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Сдача норм ГТО прохождение дистанции 5 км. Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Техника спуска	Комбинированный	Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъема		
Техника подъема	Комбинированный	Подъем скользким шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъема		
Поворот «плугом»	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х	Техника спуска и подъема		

		навыков по теме урока и развитию физических качеств	кач-в			
Игры на лыжах	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
Непрерывное передвижение	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 2 км		
Лыжные ходы	Учётный	Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Спуски и подъёмы	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Легкая атлетика (10 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с; «3»- 10,9 с.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный			Оценка техники прыжка в длину		
	Комбинированный			Оценка техники метания мяча с разбега		

Комбинированный	<p>Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.</p>	<p>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега</p>	<p>Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; . «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м</p>		
-----------------	---	--	--	--	--

8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7

Легкая атлетика (12 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Сдача норм ГТО в беге на 60 м. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.		

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (1 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный	Сдача норм ГТО в прыжках в длину. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Сдача норм ГТО в беге на 1000 м. Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий		
	Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин		
Гимнастика (16 ч)						

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
Совершенствования						
	Совершенствования	Сдача норм ГТО в подтягивании. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования					
	Учетный				Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине
Опорный прыжок. Строевые упражнения (5 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		

	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок			
	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка		
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		

	Учетный	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов		
Спортивные игры (48 ч)						
Волейбол (21ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах		
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					

Совершенствования	подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения		
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-	Текущий		

	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	лам; выполнять технические действия в игре			
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Оценка техники владения мячом, нападающего		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Баскетбол (27 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий		

Комбинированный	сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	технические действия в игре			
Комбинированный	сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
Комбинированный	сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре			

Комбинированный Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комбинированный	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		

	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре			

Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов	Комбинированный	Скольльзящий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Сдача норм ГТО прохождение дистанции 5 км. Коньковый ход без палок. Дз по	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х	Техника передвижения		

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	кач-в			
	Комбинированный	Изменение стоек спуска. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Подъём скользящим шагом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Поворот «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Игры на лыжах. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
	Комбинированный	Непрерывное передвижение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 3 км		
	Комбинированный	Скользкий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Спуски и подъёмы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Учётный	Зачет. Прохождение дистанции 4 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Учётный	Зачет. Лыжные ходы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

Легкая атлетика(9 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
--	-----------------	---	--	---------	--	--

	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный Комбинированный	Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью / м с низкого старта	Текущий		
	Учетный	Сдача норм ГТО в беге на 3000 м. Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м		

Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		

9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (10 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Основы обучения двигательным действиям. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Сдача норм ГТО в беге на 60 м. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.; «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм ГТО в прыжках в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		

	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный	Сдача норм ГТО в беге на 2000 м. Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин		
Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм ГТО в подтягивании. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
	Комплексный					
Комплексный						

	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М: «5»- Юр.; «4»-8р.; «3»-6р.; д.: «5» - 16р.;		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
	Совершенствования	Сдача норм ГТО в прыжках в длину. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
	Совершенствования	Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; лазать по канату в два приема			

	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м - 12 с (м.)		
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
	Комплексны					
	Комплексны					
	Комплексны	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
	Комплексны	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов		
Спорт игры (45 ч)						
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме				
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных		
Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий		

	Совершенствования	сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-	Текущий		

	Совершенствования	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	лам; применять в игре технические приемы			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			
Баскетбол (27ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке..	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
		Позиционное нападение.. Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий		

Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	правилам; применять в игре технические приемы			
Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий		
Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

Лыжная подготовка (18 ч)

Лыжная подготовка	Комбинированный	Скольльзящий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Сдача норм ГТО в прохождении дистанции 5 км. Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Изменение стоек спуска. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъема		
	Комбинированный	Подъем скольльзящим шагом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъема		

	Комбинированный	Поворот «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Игры на лыжах Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
	Комбинированный	Непрерывное передвижение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 3 км		
	Учётный	Скользкий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Спуски и подъёмы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		

Легкая атлетика (11 ч)

Бег на средние дистанции (3 ч)	Комплексный	Бег (2000м-м и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
	Комплексный			М: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин		
	Комплексный			Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Сдача норм ГТО на дистанцию 3000 м. Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Твб. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м	Текущий		

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

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	ФГОС ООО	Д	имеется	По мере принятия изменений	Обновляемый электронный ресурс
1.2.	Примерная основная образовательная программа	Д	имеется	По мере принятия изменений	Обновляемый электронный ресурс
1.3.	Авторские учебные программы ООО по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
1.4.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
1.5.	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
1.6.	Учебник по физической культуре	К	имеется	По плану	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.7.	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	имеется	2021	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.8.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	имеется	2021	В составе библиотечного фонда
1.9.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	имеется	2021	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	имеется		ЦОР
2.2.	Плакаты методические	Д	имеется	2021	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д	имеется	1 раз в 4 года	Обновляемый электронный ресурс
2.4.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
2.5.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	имеется		
2.6.	Аудиозаписи	Д	имеется		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ				
3.1.	Телевизор с универсальной подставкой	Д	имеется		Телевизор не менее 72 см по диагонали Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
3.2.	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	имеется		
3.3.	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	имеется		Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
3.4.	Радиомикрофон	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (расположение: актовый зал)
3.5.	Мегафон	Д		2021	

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
3.6.	Мультимедийный компьютер	Д	имеется		Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
3.7.	Принтер лазерный	Д		2020	
3.8.	Сканер	Д		2020	Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (расположение: секретарская)
3.9.	Копировальный аппарат	Д		2020	
3.10.	Цифровая видеокамера	Д	имеется	2020	Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
3.11.	Цифровая фотокамера	Д	имеется	2020	
3.12.	Мультимедиапроектор	Д	имеется	2020	
3.13.	Интерактивная доска	Д		2020	
3.14.	Электронный тир	Д		2020	
4.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
4.1.	Стенка гимнастическая	Г	имеется		
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	имеется	2022	
4.3.	Бревно гимнастическое высокое	Г	имеется	2021	
4.4.	Козел гимнастический	Г	имеется		
4.5.	Конь гимнастический	Г	имеется		
4.6.	Переключатель гимнастическая	Г	имеется	2021	
4.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	имеется	2021	
4.8.	Брусья гимнастические, параллельные	Г	имеется	2021	
4.9.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Г		2021	
4.10.	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	имеется	2021	
4.11.	Мост гимнастический подкидной	Г	имеется	2021	
4.12.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	имеется		
4.13.	Скамейка гимнастическая мягкая	Г		2021	
4.14.	Комплект навесного оборудования	Г	имеется	2021	В комплект входят: переключатель, брусья, мишени для метания

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.15.	Контейнер с набором т/а гантелей	Г	имеется	2022	Отсутствует тренажерный зал
4.16.	Скамья атлетическая, вертикальная	Г	имеется	2020	
4.17.	Скамья атлетическая, наклонная	Г	Имеется	2020	
4.18.	Стойка для штанги	Д	Имеется		
4.19.	Штанги тренировочные	Г	Имеется		
4.20.	Гантели наборные	Г	Имеется		
4.21.	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Г	Имеется	2021	
4.22.	Коврик гимнастический	К	Имеется	2020	
4.23.	Станок хореографический	Г	Имеется	2021	
4.24.	Акробатическая дорожка	Г	Имеется	2021	
4.25.	Маты гимнастические	Г	Имеется	2021	
4.26.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г		2020	
4.27.	Мяч малый (теннисный)	К	Имеется		
4.28.	Скакалка гимнастическая	К	Имеется	2021	
4.29.	Мяч малый (мягкий)	К	Имеется		
4.30.	Палка гимнастическая	К	имеется		
4.31.	Обруч гимнастический	К	имеется	2021	
4.32.	Коврики массажные	Г		2022	
4.33.	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д		2022	
4.34.	Пылесос	Д	имеется		Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.35.	Сетка для переноса малых мячей	Д	имеется	2022	
4.36.	Мишени	Д	имеется		
	Легкая атлетика				
4.36.	Планка для прыжков в высоту	Д	имеется		
4.37.	Стойки для прыжков в высоту	Д	имеется		
4.38.	Флажки разметочные на опоре	Г	имеется	2022	
4.39.	Лента финишная	Д	имеется	2022	
4.40.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	имеется	2022	
4.41.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д	имеется	2020	Имеется 3 м,5 метровые

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.42.	Номера нагрудные	Г	имеется		
	Лыжи				
4.43.	Лыжный комплекты	К	имеется	2023	Обновить и дополнить
	Спортивные игры				
4.44.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	имеется		
4.45.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	имеется		
4.46.	Мячи баскетбольные	Г	имеется	2022	
4.47.	Сетка для переноса и хранения б/ мячей	Д	имеется	2022	
4.48.	Жилетки игровые с номерами	Г	имеется		
4.49.	Стойки волейбольные универсальные	Д	имеется		
4.50.	Сетка волейбольная	Д	имеется		
4.51.	Мячи волейбольные	К/Г	имеется	2023	
4.52.	Сетка для переноски и хранения в/мячей	Д	имеется	2021	
4.53.	Табло перекидное	Д	имеется		
4.54.	Жилетки игровые с номерами	Г	имеется		
4.55.	Ворота для мини-футбола	Д		2022	
4.56.	Сетка для ворот мини-футбола	Д		2022	
4.57.	Мячи футбольные	Г	имеется	2022	
4.58.	Номера нагрудные	Г	имеется		
4.59.	Компрессор для накачивания мячей	Д	имеется		
	Туризм				
4.60.	Палатки туристские (двух местные)	Г	имеется	2023	
4.61.	Рюкзаки туристские	Г		2023	
4.62.	Комплект туристский бивуачный	Д		2023	
	Измерительные приборы				
4.63.	Пульсометр	Г		2022	
4.64.	Шагомер электронный	Г		2022	
4.65.	Комплект динамометров ручных	Д		2022	
4.66.	Динамометр становой	Д		2022	

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.67.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г		2021	
4.68.	Тонometr автоматический	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (мед.кабинет)
4.69.	Весы медицинские с ростомером	Д	имеется		
	Средства до врачебной помощи				
4.70.	Аптечка медицинская	Д	имеется	ежегодно	
	Дополнительный инвентарь				
4.71.	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (каб.№ 107)
4.72.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
4.73.	Спортивный зал игровой		имеется		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
4.74.	Спортивный зал гимнастический		имеется		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
4.75.	Зоны рекреации		имеется		Для проведения динамических пауз (перемен)
4.76.	Кабинет учителя		имеется		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.77.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		имеется		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
4.78.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
4.79.	Легкоатлетическая дорожка	Д	имеется		
4.80.	Сектор для прыжков в длину	Д	имеется		
4.81.	Сектор для прыжков в высоту	Д	имеется		
4.82.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	имеется		
4.83.	Площадка игровая баскетбольная	Д	имеется		
4.84.	Площадка игровая волейбольная	Д	имеется		

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.85.	Гимнастический городок	Д	имеется		
4.86.	Полоса препятствий	Д	имеется		
4.87.	Лыжная трасса	Д	имеется		Прокладывается ежегодно на прилегающей территории , включающей небольшие отлогие склоны

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Кудря Татьяна Вениаминовна

Действителен с 18.08.2021 по 18.08.2022