

Кущёвский район, ст. Кущёвская
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Н.И.Кондратенко



УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета протокол № 1
от « 01 » августа 2020 года

Председатель педсовета

И. И. Карякина

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

ступень обучения (класс) основное общее 5-9 класс

количество часов 510ч (5-9 классы по 102ч; по 3ч/нед.)

учитель: Кулаков Александр Дмитриевич

Программа разработана на основе авторской учебной программы по физическому воспитанию В.М.Мозгового для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В.Воронковой – Москва: «Владос», 2016г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для 5-9 классов по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся МАОУ СОШ № 1 им. Н.И.Кондратенко с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант1);
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1;
- Учебного плана МАОУ СОШ № 1 им. Н.И.Кондратенко;
- Методических рекомендаций по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью. Рекомендованы к использованию решением учебно-методического объединения в системе общего образования Краснодарского края (протокол № 2 от 14.04.2016).
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов 2013г. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В.Воронковой.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 2011г. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В.Воронковой.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по предмету на конец школьного обучения (IX класс):

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении,

положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

УУД:

Личностные результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах

взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой;
- Организовывать самостоятельную деятельность. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- Видеть красоту движений;
- Управлять эмоциями при общении.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Знать основы ЗОЖ и стремиться вести ЗОЖ;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно . Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Выполнять акробатические и гимнастические комбинации по своим психофизическим возможностям;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических

упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Раздел «Лыжная и конькобежная подготовка», заменен на занятия гимнастикой, легкой атлетикой, играми.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Тематическое распределение часов,
согласно учебного плана МАОУ СОШ №1 им. Н.И.Кондратенко**

раздел	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	итого
Гимнастика.	14	27	22	26	24	113
Лёгкая атлетика.	44	21	26	26	27	144
Подвижные игры.	14	16	4	7	-	41
Спортивные игры.	30	38	50	43	51	212
итого	102	102	102	102	102	510

**4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
5 класс.**

№	Тема урока	Кол-во часов	дата	Базовые учебные действия
	Легкая атлетика. Теоретические сведения	1ч		Знать требования инструкций. Устный опрос Первичный инструктаж на рабочем месте по технике

1	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.	1		безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
	Легкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	7ч		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
3	Высокий старт	1		Уметь демонстрировать технику низкого старта ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.
4	Высокий старт	1		
5	Финальное усилие. Эстафеты.	1		Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
6	Финальное усилие. Эстафеты.	1		
7	Развитие скоростных способностей.	1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.
8	Развитие скоростных способностей.	1		
	Легкая атлетика. Практический материал. Метание.	4ч		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
11	Метание мяча на дальность.	1		Уметь демонстрировать финальное усилие ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.
12	Метание мяча на дальность.	1		Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
	Подвижные игры. Практический материал	7ч		Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом	1		
14	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с	1		

	прыжками			комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
15	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с лазанием	1		
16	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием, ловлей, метанием	1		
17	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с метанием и ловлей мяча	1		
18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с построениями и перестроениями.	1		
19	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с построениями и перестроениями.	1		
	Легкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	4ч		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
20	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
21	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
22	Прыжок в длину с разбега.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
23	Прыжок в длину с разбега.	1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
	Легкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	7ч		Корректировка техники бега ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
24	Развитие выносливости.	1		
25	Развитие силовой выносливости	1		Тестирование бега на 1000 метров.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
26	Преодоление	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с

	препятствий			преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.
27	Переменный бег	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
28	Гладкий бег	1		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
29	Кроссовая подготовка	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.
30	Кроссовая подготовка	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Баскетбол.	1ч		Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.
	Спортивные игры. Практический материал. Баскетбол.	15ч		
32	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
33	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
34	Ловля и передача мяча.	1		
35	Ведение мяча	1		Корректировка движений при ловле и передаче мяча.Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».
36	Ведение мяча	1		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
37	Бросок мяча	1		
38	Тактика свободного нападения	1		Корректировка техники ведения мяча. ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .
39	Тактика свободного нападения	1		Учебная игра «Мяч капитану»

40	Вырывание и выбивание мяча.	1		Уметь выполнять ведение мяча в движении ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра
41	Нападение быстрым прорывом.	1		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
42	Взаимодействие двух игроков	1		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
43	Взаимодействие двух игроков	1		Уметь применять в игре защитные действия Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
44	Игровые задания	1		Уметь владеть мячом в игре баскетбол. .ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.
45	Игровые задания	1		
46	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
	Гимнастика. Теоретические сведения.	1ч		Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
47	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1		Фронтальный опрос Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
	Гимнастика. Практический материал	13ч		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
48	Акробатические упражнения	1		
49	Акробатические упражнения	1		
50	Развитие гибкости	1		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.
51	Развитие гибкости	1		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
52	Упражнения в висе и упорах.	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой

53	Упражнения в вися и упорах.	1		перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в вися. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.
54	Упражнения в вися и упорах.	1		
55	Развитие силовых способностей	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат
56	Развитие силовых способностей	1		
57	Развитие координационных способностей	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
58	Развитие координационных способностей	1		
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.
60	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
	Подвижные игры. Практический материал	7ч		
61	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом	1		Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
62	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с прыжками	1		
63	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с лазанием	1		Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками;

64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием, ловлей, метанием	1		лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием, ловлей, метанием	1		
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с метанием и ловлей мяча	1		
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с построениями и перестроениями.	1		
	Спортивные игры. Волейбол. Теоретические сведения.	1ч		Дозировка индивидуальная Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.
68	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
	Спортивные игры. Волейбол. Практический материал	13ч		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».
69	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
70	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
71	Прием и передача мяча.	1		
72	Прием и передача мяча.	1		
73	Нижняя подача мяча.	1		
74	Нижняя подача мяча.	1		
75	Нападающий удар (н/у).	1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
				Уметь демонстрировать технику.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных

76	Нападающий удар (н/у).	1		способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.
77	Развитие координационных способностей.	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
78	Развитие координационных способностей.	1		
79	Тактика игры.	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
80	Тактика игры.	1		
81	Тактика игры.	1		
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	12ч		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.
82	Преодоление препятствий	1		Корректировка техники бега ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
83	Развитие выносливости.	1		
84	Переменный бег	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
85	Кроссовая подготовка	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.
86	Кроссовая подготовка	1		
87	Развитие силовой выносливости	1		Тестирование бега на 1000 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
88	Гладкий бег	1		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
90	Высокий старт	1		Уметь демонстрировать технику низкого старта ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.

91	Финальное усилие. Эстафеты.	1		Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры
92	Развитие скоростных способностей.	1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.
93	Развитие скоростной выносливости	1		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Метание.	4ч		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние.
94	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.
95	Метание мяча на дальность.	1		Уметь демонстрировать финальное усилие ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.
96	Метание мяча на дальность.	1		
97	Метание мяча на дальность.	1		Уметь демонстрировать технику в целом.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	5ч		
98	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
99	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		
100	Прыжок в длину с места.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Прыжок в длину с разбега.	1		

6 класс

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Базовые учебные действия
	Легкая атлетика. Теоретические сведения	1ч	
1	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом, с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Вводный инструктаж ТБ на уроке физкультуры.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
	Легкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	7ч	
2	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Корректировка техники бега ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
3	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
4	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Тестирование бега на 1000 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.
5	Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см)	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
6	Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных створеовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью.
7	Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с	1	

	ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз).			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
8	Бег на отрезке 60 м-2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м.	1		
	Легкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	3ч		
9	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
11	Отработка отталкивания. Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	1		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Настольный теннис.	1ч		
12	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. ТБ на уроках.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику парных игр.
	Спортивные игры. Практический материал. Настольный теннис.	2ч		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.
13	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча	1		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику парных игр.
14	Настольный теннис. Одиночные игры.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.
	Подвижные игры. Практический материал	13 ч		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику одиночных игр.
15	Подвижная игра	1		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с

	«Дотянись». Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. ТБ на уроках.			элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять корригирующие упражнения.
16	Подвижная игра «Мяч над веревкой». Отжимание в упоре лежа.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять корригирующие упражнения.
17	Подвижная игра «Охрана пробежек». Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять корригирующие упражнения.
18	Подвижная игра «По кочкам и линиям». Отжимание в упоре лежа.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять корригирующие упражнения.
19	Подвижная игра «Проверь сам». Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять корригирующие упражнения.
20	Подвижная игра «Установи рекорд». Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с	1		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые

	открытыми глазами и воспроизведение его за такое же кол-во шагов без контроля зрения.			упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять корригирующие упражнения.
21	Подвижная игра «Вот так подача». Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения.	1		
22	Подвижная игра «Не дай мяч соседу». Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять корригирующие упражнения.
23	Подвижная игра «Вызов победителя». Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага.	1		
24	Эстафеты с бегом. Прыжки вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять корригирующие упражнения.
25	Подвижная игра «Дотянись». Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения.	1		
26	Подвижная игра «Мяч над веревкой». Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение. В конце упражнения	1		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять

	принять основную стойку.			комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять корректирующие упражнения.
27	Подвижная игра «Покочкам и линиям». Эстафеты с бегом. Отжимание в упоре лежа.	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Баскетбол.	1ч		
28	Стойка игрока, передвижения. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. ТБ на уроках баскетбола. Теория: предупреждение травматизма на уроках физической культуры.	1		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.
	Спортивные игры. Практический материал. Баскетбол.	11ч		Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».
29	Стойка, передвижения, остановка прыжком, ведение мяча шагом.	1		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
30	Ведение мяча правой, левой рукой; ловля и передача мяча двумя руками от груди (и одной от плеча) на месте.	1		Корректировка техники ведения мяча. ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»
31	Ведение мяча без сопротивления; Ловля и передача мяча на месте и в движении; учебная игра.	1		Уметь выполнять ведение мяча в движении ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра
32	Ведение мяча без сопротивления; ловля и передача мяча; бросок одной и двумя руками с места; учебная игра.	1		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
33	Вырывание мяча; бросок мяча после ведения.	1		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.
34	Эстафеты с элементами ведения, передачи мяча; Бросок мяча; учебная игра.	1		
35	Эстафеты с элементами ведения, передачи мяча; учебная	1		

	игра.			Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
36	Ловля и передача мяча; бросок одной и двумя руками с места; учебная игра.	1		
37	Ведение мяча без сопротивления; ловля и передача мяча; бросок одной и двумя руками с места; учебная игра.	1		
38	Эстафеты с элементами ведения, передачи мяча; учебная игра.	1		
39	Вырывание мяча; бросок мяча после ведения; учебная игра.	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Волейбол.	1ч		Уметь применять в игре защитные действия Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
40	Стойка игрока, ходьба и бег остановками. Ловля и передача мяча над собой. Теория: совершенствование физических способностей. ТБ на уроках волейбола	1		
	Спортивные игры. Практический материал. Волейбол.	8ч		Уметь владеть мячом в игре баскетбол. .ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.
41	Перемещения в стойке (боксом, лицом, спиной вперед).	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.
42	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «пионербол».	1		
43	Прямая нижняя подача мяча с 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		
44	Прямая нижняя подача мяча с 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра «пионербол».	1		Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная ОРУ.Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим

45	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча, подачи мяча. Игра «пионербол».	1		приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Уметь демонстрировать технику.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардирь», « По наземной мишени».Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.
46	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча, подачи мяча. Игра «пионербол».	1		Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.
47	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча, подачи мяча. Игра «пионербол».	1		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра
48	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «пионербол».	1		
	Гимнастика. Теоретические сведения.	1ч		
49	Перестроение из одной колонны в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Теория: ТБ на уроках гимнастики.	1		Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Фронтальный опрос Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.
	Гимнастика. Практический материал.	17ч		
50	Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук.	1		Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Фронтальный опрос Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
51	Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.	1		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.
52	Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла в ширину, и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	1		Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.ОРУ комплекс с

53	Акробатика. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		<p>гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Фронтальный опрос Повторный инструктаж по</p>
54	Акробатика. Два последовательных кувырка вперед (для сильных - назад).	1		
55	Акробатика. Шпагат с опорой руками о пол.	1		
56	Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание гим. палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, за спину, влево, вправо.	1		
57	Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед - назад, влево – вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо – 1 мин. Выполнить 3-4 упр. с гим. палкой.	1		
58	С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки. Вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).	1		
59	Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища, вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед, опустить скакалку до середины голени.	1		

	Повторить с отведением рук назад.			<p>ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.</p> <p>Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.</p>
60	Со скакалками. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Повторение 3-4 раза.	1		
61	С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руки перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом перекаты назад, мяч вперед.	1		
62	На гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничение – лордоз). Движение прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке, движение по скамейке.	1		
63	На гимнастической стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад держась за рейку руками на высоте груди, пояса.	1		
64	Взмахи ногой вперед – назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.	1		
65	Висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком	1		

	другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад – соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев.			Эстафеты. Упражнения на гибкость. Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.
66	Вис на канате. Урок методом круговой тренировки.	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Хоккей на полу.	1ч		
67	Правила безопасной игры в хоккей на полу. Теория: ТБ на уроках.	1		Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу. Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.
	Спортивные игры. Практический материал. Хоккей на полу.	3ч		
68	Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед	1		Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу. Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.
69	Хоккей на полу. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1		Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу. Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.
70	Хоккей на полу. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1		
	Спортивные игры. Практический материал. Баскетбол.	4ч		
71	Ведение мяча правой, левой рукой; ловля и передача мяча двумя руками от груди (и одной от плеча) на месте Теория: приёмы	1		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». Корректировка техники ведения мяча. ОРУ с мячом. СУ.

	контроля нагрузок силовой подготовки			Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»
72	Ведение мяча без сопротивления; Ловля и передача мяча на месте и в движении; учебная игра.	1		Уметь выполнять ведение мяча в движении ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра
73	Эстафеты с элементами ведения, передачи мяча; Бросок мяча; учебная игра.	1		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
74	Эстафеты с элементами ведения, передачи мяча; Бросок мяча; учебная игра.	1		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
	Спортивные игры. Практический материал. Волейбол.	4ч		
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «пионербол». Теория: обучение двигательным действиям	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.
76	Прямая нижняя подача мяча с 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веребочка под ногами». Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка
77	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча, подачи мяча. Игра «пионербол». Теория: совершенствование физических способностей	1		индивидуальная ОРУ.Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».
78	Прямая нижняя подача мяча с 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		Уметь демонстрировать технику.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра.

			<p>Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра</p>
	Гимнастика. Практический материал.	9ч	<p>Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Фронтальный опрос Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.</p> <p>Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание</p>
79	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1	
80	Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.	1	
81	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх – вниз, вправо – влево для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	1	
82	Лазание по гимнастической стенке способом в три приема на высоту 5 м (мальчики) и 4 м (девочки).	1	
83	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.	1	
84	Равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической	1	

	скамейки. Равновесие на одной ноге на бревне (высота 70 – 80 см).			из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
85	Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук. С хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках.	1		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками.
86	Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении.	1		Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
87	Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу.	1		Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	6ч		
88	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Корректировка техники бега ОРУ в движении.
89	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50 м с передачей эстафетной палочки.	1		Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
90	Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40 см). Беговые упражнения.	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.
91	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1		Тестирование бега на 1000 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
92	Эстафетный бег 100 м по кругу. Бег с ускорением на отрезке	1		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег

	30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.			1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. Уметь демонстрировать
93	Кроссовый бег 300-500 м.	1		Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Метание.	3ч		
94	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр – 50, 75, 100 см) из различных исходных положений.	1		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров. Уметь демонстрировать финальное усилие ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.
95	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1		Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
96	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.	1		
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	1ч		
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	1		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
	Спортивные игры. Практический материал. Настольный теннис.	2ч		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику парных игр. ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева,

98	Настольный теннис. Отработка ударов.	1		справа, прямые с вращением мяча. ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику одиночных игр.
99	Дальнейшая отработка игры «настольный теннис»	1		
	Подвижные игры. Практический материал.	3ч		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
100	«Сильный бросок»; «Попади в цель».	1		
101	«Все по местам»; «Запомни номер».	1		
102	«Запомни порядок»; «Так держать».	1		

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего о часо в	дата	Базовые учебные действия
	Лёгкая атлетика. Теоретические сведения.	1ч		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.
1	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с высокого старта. Техника безопасности на легкой атлетике.	1		Корректировка техники бега ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	3ч		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
2	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с высокого старта	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с высокого старта	1		Тестирование бега на 1000 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с высокого старта.	1		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных створеых

				упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Метание.	6ч		Уметь бегать с максимальной скоростью 60м; метать мяч в мишень и на дальность. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
5	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег 60м	1		Уметь демонстрировать финальное усилие ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1		Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.
7	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1		Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
8	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1		
9	Метание малого мяча. Равномерный бег.	1		
10	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1		
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	4ч		Уметь: метать мяч; пробегать среднюю беговую дистанцию. Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.
11	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1		Корректировка техники бега ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
12	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
13	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.
14	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения Волейбол.	1ч		
15	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол	1		Соблюдать технику безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;
	Спортивные игры. Практический материал. Волейбол.	19ч		

16	Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача. Многоскоки	1		передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».
17	Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная ОРУ.Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
18	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1		Уметь демонстрировать технику.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.
19	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.
20	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра
21	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1		Соблюдать технику безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре
22	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. Многоскоки	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;
23	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Многоскоки	1		передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;
24	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1		передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».
25	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная ОРУ.Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
26	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой	1		Уметь демонстрировать технику.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по

	нападающий удар.			мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.
27	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
28	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах.
29	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра Соблюдать технику безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ. СУ.
30	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;
31	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».
32	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
33	Учебные игры на основе волейбола.	1		
34	Игры (эстафеты) с мячами.	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Баскетбол.	2ч		
35	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Ведение мяча. Передвижения. Повороты на месте.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
36	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Передвижения. Повороты на месте. Передача мяча со сменой мест.	1		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.
	Спортивные игры. Практический материал. Баскетбол.	19ч		Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.
37	Стойка баскетболиста.	1		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на

	Ведение мяча и перемещение в защитной стойке; повороты с мячом;			месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
38	Перемещение в защитной стойке; повороты с мячом; бросок 1 рукой от плеча после ловли.	1		Подвижная игра «Не давай мяч водящему». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча.
39	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Передача и бросок 1 рукой от плеча..	1		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
40	Остановка по свистку. Передача и бросок 1 рукой от плеча..	1		Корректировка техники ведения мяча. ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча.
41	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Бросок 1 рукой от плеча..	1		Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»
42	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Бросок 1 рукой от плеча..	1		Уметь выполнять ведение мяча в движении ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м.
43	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.	1		рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра
44	Ведение мяча с изменением направления и темпа движения; бросок 1 рукой в движении	1		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
45	Ведение и передача 1 рукой от плеча в движении, бросок 1 рукой от плеча на два шага.	1		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.
46	Ведение и передача 1 рукой от плеча в движении, бросок 1 рукой от плеча на два шага.	1		Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
47	Прессинг. Бросок на 2 шага после ведения и ловли в движении. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	1		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
48	Прессинг. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	1		Уметь применять в игре защитные действия Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.
49	Прессинг. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	1		Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
50	Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на стороне мяча.	1		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
51	Зонная защита. Позиционное нападение в 3-х	1		.ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м.
52	Зонная защита. Позиционное нападение в 3-х	1		Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.
53	Зонная защита. Позиционное нападение в 3-х. Учебная игра.	1		
54	Подвижные игры на основе баскетбола.	1		

55	Эстафеты с ведением мяча.	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Настольный теннис.	1ч		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику парных игр.
56	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. ТБ на уроках.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.
	Спортивные игры. Практический материал. Настольный теннис.	3ч		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику одиночных игр.
57	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча	1		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.
58	Настольный теннис. Одиночные игры.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику одиночных игр.
59	Настольный теннис. Одиночные игры.	1		тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.
	Гимнастика. Теоретические сведения	1ч		
60	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1		Знать правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
	Гимнастика. Практический материал.	21ч		Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Фронтальный опрос Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.
61	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения со скакалками	1		Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
62	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения с гантелями и штангой	1		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад;
63	Висы и упоры. Строевые упражнения. Лазанье и перелезание.	1		«мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
64	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие	1		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.
65	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения с	1		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.
66	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения с малыми мячами	1		Броски набивного мяча до 2 кг.
67	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения с большим мячом	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ комплекс с гимнастическими палками.
68	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами	1		Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой

69	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения с большими обручами;	1		<p>перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками.</p> <p>Эстафеты. Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Эстафеты. Упражнения на гибкость.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная ОРУ, СУ..</p> <p>Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.</p>
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками	1		
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1		
72	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног;	1		
73	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп	1		
74	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц	1		
75	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. упражнения для мышц шеи	1		
76	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;	1		
77	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. упражнения на дыхание;	1		
78	Упражнения на преодоление сопротивления.	1		
79	Упражнения на преодоление сопротивления.	1		
80	Упражнения на переноску грузов и передачу предметов.	1		
81	Упражнения на переноску грузов и передачу предметов.	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Хоккей на полу.	1ч		
82	Правила безопасной игры в хоккей на полу. Теория: ТБ на уроках.	1		
	Спортивные игры.	4ч		

	Практический материал. Хоккей на полу.			
83	Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед	1		Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу. Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.
84	Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед	1		Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу. Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.
85	Хоккей на полу. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1		Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу. Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.
86	Хоккей на полу. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1		Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу. Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.

	Лёгкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	4ч		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
87	Прыжки в высоту с разбега	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
88	Прыжки в высоту с разбега	1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. ОРУ.
89	Прыжки в высоту с разбега	1		Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
90	Прыжки в высоту с разбега	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	3ч		Корректировка техники бега ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
91	Бег с высокого старта.	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
92	Бег с высокого старта.	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.
93	Бег с высокого старта	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Метание.	3ч		

94	Метание мяча.	1		и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
95	Метание мяча.	1		Уметь демонстрировать финальное усилие ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.
96	Метание мяча.	1		Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
	Лёгкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	2ч		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
97	Прыжки в длину с разбега	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
98	Прыжки в длину с разбега.	1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
	Подвижные игры. Практический материал.	4ч		ТБ на уроке. Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.
99	«Сильный бросок»; «Попади в цель».	1		Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
100	«Все по местам»; «Запомни номер».	1		
101	«Запомни порядок»; «Так держать».	1		
102	«Сильный бросок»; «Запомни номер».	1		
	Итого	102		

8 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	дата	Базовые учебные действия
	Легкая атлетика. Теоретические сведения	1ч		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ.

1	Вводный инструктаж ТБ на уроке физкультуры. Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров.	1		Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Корректировка техники бега ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
	Легкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	5ч		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ.
2	Ходьба по пересечённой местности до 2 км.	1		Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
3	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони».	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ.
4	Бег на 100 м с различного старта.	1		Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.
5	Эстафета 4по 100 метров.	1		
6	Кроссовый бег на 500 метров.	1		
	Легкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	4ч		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
7	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.	1		Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
8	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
9	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями.	1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
10	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд.	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Настольный теннис.	1ч		
11	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. ТБ на уроках.	1		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику парных игр.
	Спортивные игры. Практический материал. Настольный теннис.	2ч		ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.
				ТБ на уроке. Уметь играть в теннис.

12	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча	1		Знать тактику парных игр. ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.
13	Настольный теннис. Одиночные игры.	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения Волейбол.	1ч		Соблюдать технику безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Уметь демонстрировать технику.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
14	Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры в волейбол.	1		
	Спортивные игры. Практический материал. Волейбол.	13ч		
15	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		
16	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.	1		
17	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	1		
18	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	1		
19	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол.	1		
20	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.	1		
21	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол.	1		
22	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	1		
23	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	1		
24	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	1		
25	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	1		
26	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1		

27	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Баскетбол.	2ч		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.
28	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Ведение мяча. Передвижения. Повороты на месте.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.
29	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Передвижения. Повороты на месте. Передача мяча со сменой мест.	1		Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».
	Спортивные игры. Практический материал. Баскетбол.	19ч		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
30	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо.	1		Корректировка техники ведения мяча. ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения.
31	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	1		Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»
32	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		
33	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».	1		
34	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.
35	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.
36	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	1		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10
37	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	1		
38	Учебная игра по упрощенным правилам.	1		

39	Учебная игра по упрощённым правилам.	1		<p>раз – мальчики, 8 раз – девочки.</p> <p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</p> <p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p> <p>Корректировка техники ведения мяча. ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения.</p> <p>Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»</p>
40	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам.	1		
41	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	1		
42	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	1		
43	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	1		
44	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		
45	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	1		
46	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	1		
47	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	1		
48	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Хоккей на полу.	1ч		<p>Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p>
49	Правила безопасной игры в хоккей на полу. Теория: ТБ на уроках.	1		
	Спортивные игры. Практический материал. Хоккей на полу.	4ч		
50	Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед	1		
51	Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед	1		
52	Хоккей на полу. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1		
53	Хоккей на полу. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1		
	Гимнастика. Теоретические сведения	1ч		

54	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1		<p>Знать правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Фронтальный опрос Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p> <p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ комплекс с гимнастическими палками.</p> <p>Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в вися. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p> <p>Знать правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Фронтальный опрос Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение</p>
	Гимнастика. Практический материал.	25ч		
55	Перестроения: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ	1		
56	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		
57	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	1		
58	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	1		
59	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	1		
60	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	1		
61	Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ со скакалками.	1		
62	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	1		
63	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание.	1		
64	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.	1		
65	Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью».	1		
66	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове.	1		
67	Комплекс ОРУ с	1		

	сочетаниями наклонов, поворотов, вращений.			гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.
68	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов.	1		Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
69	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками.	1		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход ОРУ, СУ.
70	Комплекс ОРУ со скакалками.	1		Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.
71	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
72	Кувырок назад из положения сидя.	1		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. ОРУ комплекс с гимнастическими палками.
73	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	1		Комплекс упражнений тонического стретчинга.
74	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.
75	Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону.	1		Броски набивного мяча до 2 кг.
76	Переноска тяжестей на время. Музыкальная разминка.	1		Корректировка техники выполнения упражнений ОРУ комплекс с гимнастическими палками.
77	Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.	1		Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в виси.
78	Вскок на гимнастическое бревно.	1		Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виси лежа.
79	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виси на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.
	Подвижные игры. Практический материал	7ч		
80	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом	1		Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками;
81	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с прыжками	1		лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с лазанием	1		СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием, ловлей, метанием	1		Уметь играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений. Знать и соблюдать правила игр с бегом; прыжками;
84	Игры с элементами	1		

	общеразвивающих упражнений. Игры с метанием и ловлей мяча			лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
85	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с построениями и перестроениями.	1		
86	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с построениями и перестроениями.	1		
	Легкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	6ч		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.
87	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	1		Корректировка техники бега ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.
88	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.	1		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
89	Бег с ускорением.	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
90	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	1		Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
91	Кроссовый бег на 500-1000метров.	1		Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
92	Бег 100 м с преодолением препятствий.	1		Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.
	Легкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	4ч		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
94	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
95	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».	1		
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	1		
	Легкая атлетика. Практический материал. Метание	6ч		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
97	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	1		
98	Броски набивного мяча	1		

	весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди..			Уметь демонстрировать финальное усилие ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Уметь демонстрировать технику в целом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
99	Броски набивного мяча через голову на результат.	1		
100	Метание малого мяча в цель.	1		
101	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1		
102	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	1		

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Базовые учебные действия
	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Ходьба, бег.	1ч		Техника безопасности на занятиях л/а. Техника низкого старта; передачи эстафеты сверху. Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию. Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта
1	Техника безопасности на занятиях л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1		
	Легкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	5ч		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1		Техника безопасности на занятиях л/а. Техника низкого старта; передачи эстафеты сверху. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Бег 3мин с ускорениями 3х50м. Эстафеты. Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1		Разминка для выполнения л/а упр. Техника низкого старта; передачи эстафеты сверху. Низкий старт и стартовый разгон 70-80м. Специальные беговые упр.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1		«Старты с преследованием». Бег 4мин с 2 ускорениями до 60м Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.
5	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта.	1		Представление о теме, скорости, и объеме л/а упр., направленных на развитие физических качеств. Техника низкого старта передачи эстафеты сверху. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр.
6	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта.	1		Эстафеты. Бег 6мин с ускорениями 3х60м. Бег 30м, подтягивание Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.
	Легкая атлетика. Практический материал. Прыжки, метание.	7ч		

7	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег 60м	1		Представление о теме, скорости, и объеме л/а упр., направленных на развитие физических качеств. Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча передачи эстафеты сверху. Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с 12-16м. Спец. прыжковые упр. Эстафеты. Бег 60м. Бег 8мин с ускорениями 2x80м. Уметь бегать с максимальной скоростью 60м; метать мяч в мишень и на дальность.
8	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1		Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физподготовленность. Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с 12-16м. Спец. прыжковые упр. Бег 8мин с ускорениями 2x80м. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию
9	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1		Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча. Упражнения и простейшие программы развития физических способностей на основе л/а упражнений. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег 9мин с ускорениями 3x100м Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию
10	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1		Техника прыжка в длину с разбега Техника метания м/мяча. Выдающиеся Отечественные легкоатлеты-Олимпийцы. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег 10мин с ускорениями 3x100м Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию
11	Метание малого мяча. Медленный бег.	1		Техника прыжка в длину с разбега Техника метания м/мяча. Упражнения и простейшие программы развития физических способностей на основе л/а упражнений. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег 12мин с ускорениями 3x100м Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию
12	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1		Техника метания т/мяча. Выдающиеся Отечественные легкоатлеты - Олимпийцы. Метание м/м на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег до 14мин с ускорениями 3x100м
13	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1		Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию
	Легкая атлетика. Практический материал. Ходьба, бег.	4ч		
14	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1		Техника метания набивного мяча. Страницы истории Олимпийского движения (л/а) Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед - вверх; Бег 15мин с ускорениями 4x100м. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию
15	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1		Техника метания набивного мяча. Самоконтроль и самонаблюдение. Учет данных в дневнике самоконтроля
16	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1		Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед - вверх; Бег 1500м (д) и 2000м (м).
17	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1		Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию

	Спортивные игры. Теоретические сведения. Настольный теннис.	1ч		
37	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. ТБ на уроках.	1		<p>ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику парных игр.</p> <p>ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.</p> <p>ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику парных игр.</p> <p>ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.</p> <p>ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику парных игр.</p> <p>ТБ на уроке. Уметь играть в теннис. Знать тактику игр. Учиться подавать мяч слева, справа, прямые с вращением мяча.</p>
	Спортивные игры. Практический материал. Настольный теннис.	5ч		
38	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча	1		
39	Настольный теннис. Одиночные игры.	1		
40	Настольный теннис. Одиночные игры.	1		
41	Настольный теннис. Одиночные игры.	1		
42	Настольный теннис. Одиночные игры.	1		
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Баскетбол	1ч		<p>Техника: противодействие дриблеру; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. противодействие дриблеру 1:1; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Эстафеты. Игра 1:1. Штрафной бросок.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.</p>
43	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру.	1		
	Спортивные игры. Практический материал. Баскетбол	18ч		
44	Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетящих мячей.	1		<p>Техника: противодействие дриблеру; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. противодействие дриблеру 1:1; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Эстафеты. Игра 2:2. Штрафной бросок.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.</p>
45	Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетящих мячей. Передача в тройках в движении по 8 – ке.	1		<p>Техника: ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Тактика: передача в тройках в движении по 8 – ке. противодействие дриблеру 1:2; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Передача в тройках в движении по 8 – ке. Игра 3:3. Штрафной бросок.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.</p>
46	Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетящих мячей. Передача в тройках в движении по 8 – ке.	1		<p>Техника: ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Тактика: передача в тройках в движении по 8 – ке. противодействие дриблеру 1:2; ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Передача в тройках в движении по 8 – ке. Игра 3:3. Штрафной бросок.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.</p>
47	Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетящих мячей.	1		<p>Техника: ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Тактика: передача в тройках в движении по 8 – ке. противодействие дриблеру 1:2; ведение мяча с изменением</p>

				<p>Позиционное нападение 3х3</p> <p>Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. Броски с точек. Полоса препятствий. Учебная игра</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре</p>
57	Позиционное нападение. Зонная защита.	1		<p>Тактика: Позиционное нападение. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне.</p> <p>Позиционное нападение 4х4</p> <p>Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. Броски с точек. Полоса препятствий. Учебная игра</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре</p>
58	Позиционное нападение. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры.	1		<p>Тактика: позиционное нападение.</p> <p>Позиционное нападение 5х5.</p> <p>Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. Броски с точек. Полоса препятствий. Учебная игра</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре</p>
59	Учебная игра баскетбол.	1		Сочетание изученных технико – тактических элементов игры.
60	Учебная игра баскетбол.	1		Учебная игра
61	Учебная игра баскетбол.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре
	Спортивные игры. Теоретические сведения. Хоккей на полу.	1ч		<p>Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Уметь передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Соблюдать способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>Знать и соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p>
62	Правила безопасной игры в хоккей на полу. Теория: ТБ на уроках.	1		
	Спортивные игры. Практический материал. Хоккей на полу.	6ч		
63	Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед	1		
64	Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед	1		
65	Хоккей на полу. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1		
66	Хоккей на полу. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1		
67	Хоккей на полу. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1		
68	Хоккей на полу. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1		
	Гимнастика.	1ч		Техника безопасности при занятиях на снарядах. Страховка и

	Теоретические сведения.			помощь во время занятий.
69	Техника безопасности при занятиях на снарядах. Страховка и помощь во время занятий. Висы и упоры. Строевые упражнения	1		Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад. Подъем в сед ноги врозь. Девочки: вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ в парах Эстафеты. Развитие силовых способностей уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.
	Гимнастика. Практический материал.	23ч		
70	Висы и упоры. Строевые упражнения	1		Самоконтроль (ЧСС, дыхание) Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад. Подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ в парах. Эстафеты. Развитие силовых способностей уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.
71	Висы и упоры. Строевые упражнения	1		Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
72	Висы и упоры. Строевые упражнения	1		Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад. Подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ в парах. Эстафеты. Развитие силовых способностей уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.
73	Висы и упоры. Строевые упражнения	1		Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ с г/ скакалкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.
74	Висы и упоры. Строевые упражнения	1		Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ с г/ скакалкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.
75	Висы и упоры. Строевые упражнения	1		Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ с г/ скакалкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.
76	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1		Техника исполнения опорного прыжка. Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.
77	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1		Техника исполнения опорного прыжка. Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.
78	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		Техника исполнения опорного прыжка. Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.
79	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		Техника исполнения опорного прыжка. Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.
80	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		Техника исполнения опорного прыжка. Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие

				<p>скоростно - силовых способностей. Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.</p>
81	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		<p>Техника исполнения опорного прыжка. Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.</p>
82	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		<p>Техника исполнения опорного прыжка. Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ палкой. Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.</p>
83	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1		<p>Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках. Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: мост из положения стоя – встать; равновесие, выпад вперед и кувырок вперед Лазание по канату на руках (на высоту). ОРУ с г/ палкой. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>
84	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1		<p>Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках. Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: мост из положения стоя – встать; равновесие, выпад вперед и кувырок вперед Лазание по канату на руках (на высоту). ОРУ с г/ палкой. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
85	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1		<p>Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках. Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: мост из положения стоя – встать; равновесие, выпад вперед и кувырок вперед Лазание по канату на руках (на высоту). ОРУ с г/ палкой. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
86	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1		<p>Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках. Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: мост из положения стоя – встать; равновесие, выпад вперед и кувырок вперед Лазание по канату на руках (на высоту). ОРУ с н/мячом. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
87	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1		<p>Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках. Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: мост из положения стоя – встать; равновесие, выпад вперед и кувырок вперед Лазание по канату на руках (на высоту). ОРУ с н/мячом. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
88	Акробатические соединения	1		<p>Акробатические соединения из 3-4 элементов Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. ОРУ с н/мячом. Акробатическая комбинация Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
89	Акробатические соединения	1		<p>Акробатические соединения из 3-4 элементов ОРУ на г/скамейках. Акробатическая комбинация</p>
90	Акробатические соединения	1		<p>Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
91	Акробатические соединения	1		<p>Акробатическая комбинация из 3-4элементв ОРУ на г/скамейках. Акробатическая комбинация</p>
92	Акробатические соединения	1		<p>Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
	Легкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	4ч		
93	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1		<p>Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: подбор разбега и отталкивание. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые и прыжковые упр. ОФП. Челночный бег 3x10м. Бег 2мин Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.</p>
94	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1		<p>Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: переход ч/з планку. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Челночный бег 3x10м. Бег 4мин Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.</p>

95	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1		Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: уход от планки и приземление. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт с преследованием до 70м. Специальные беговые и прыжковые упр. Челночный бег 3х10м Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.
96	Прыжки в высоту с разбега Бег с низкого старта	1		Техника бега с низкого старта. Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием» Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт с преследованием до 70м. Специальные и прыжковые упр. Челночный бег 3х10м. Бег 5мин. Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега. Выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.
	Легкая атлетика. Практический материал. Бег, метание.	3ч		
97	Бег с низкого старта. Метание мяча.	1		Техника бега с высокого старта Бег 4х50м. Спец. беговые упражнения Челночный бег 3х10м. Метание мяча. Бег 6мин Уметь выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.
98	Метание мяча. Бег с низкого старта	1		Техника метания мяча с разбега с 3-5шагов разбега Метание мяча с разбега. Спец. беговые упр. Бег с низкого старта 6х30м. Медленный бег 7мин. Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега
99	Метание мяча. Бег с низкого старта	1		Техника метания мяча с разбега с 3-5шагов разбега Правила соревнований по метанию Метание мяча с разбега. Бег с высокого старта с гандикапом 3х60м. Медленный бег 8мин. Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега
	Легкая атлетика. Практический материал. Прыжки.	3ч		
100	Прыжки в длину с разбега	1		Техника прыжка в длину с разбега Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта с гандикапом 4х50м. Медленный бег 10мин. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
101	Прыжки в длину с разбега.	1		Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Бег повторный 3х600м. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
102	Прыжки в длину с разбега.	1		Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Бег повторный 3х600м. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега