

## ВВЕДЕНИЕ

**Реализация программ** учебных предметов и образовательных спецкурсов, входящих в **инвариантную часть** учебного плана общеобразовательного учреждения, **фиксируется в классном журнале.**

Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются **Примерными программами** по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендованными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.

На основе Примерной программы **учитель:**

- **подбирает учебники** в соответствии с Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (*допущенных*) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на учебный год;

- **определяет недостающий и избыточный** информационный материал учебника, необходимые дополнительные справочные и учебные материалы;

- **составляет рабочие программы курсов, дисциплин (*тематическое планирование*)** в соответствии с приказом Комитета по образованию Администрации Волгоградской области от 21.08.2006 г. № 1769 «О порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов и дисциплин в образовательных учреждениях Волгоградской области, реализующих программы общего образования». Допускается использование авторских методических разработок календарно-тематического планирования, соответствующего установленным требованиям. При этом к «Титульному листу» и «Пояснительной записке» своей рабочей программы, в которой указывается, на основе каких методических разработок осуществляется деятельность, учитель прикладывает используемое календарно-тематическое планирование с внесёнными в него уточнениями, дополнениями и незначительными изменениями (*излишнее или изменяемое содержание зачёркивается, в случае необходимости вписывается другое или дополнительное содержание*).

**Перегрузка обучающихся** избыточным информационным материалом **не допускается.**

При переходе на Примерный учебный план общеобразовательные учреждения **обязаны соблюдать принцип преемственности** общеобразовательных программ.

При реализации учебного предмета в рамках отдельной ступени общего образования для одного класса не рекомендуется использовать **учебники разных авторских линий** в разные годы обучения.

В отдельных классах **вариативная часть** учебного плана может отсутствовать, если это предусмотрено основной образовательной программой общеобразовательного учреждения: весь объём часов вариативной части использован для программ углубленного (*профильного*) изучения отдельных предметов и (*или*) на введение дополнительных учебных предметов, спецкурсов.

**Реализация программ вариативной части** учебного плана и образовательного курса «Предпро-фильная подготовка» **фиксируется в журнале факультативных занятий** или в

журнале **индивидуально-групповых занятий**. Систему оценивания, формы и порядок текущей и промежуточной аттестации обучающихся по программам вариативной части учебного плана общеобразовательное учреждение определяет самостоятельно и утверждает локальным актом.

Введение практикумов, проектной и исследовательской деятельности в учебный план общеобразовательного учреждения должно быть обусловлено образовательными запросами и потребностями обучающихся, их родителей (*законных представителей*) и особенностями основной образовательной программы учреждения. Указанные формы организации образовательного процесса имеют индивидуально-групповую направленность работы с обучающимися, поэтому не регламентируются требованиями к количественному наполнению. Реализация практикумов, проектной и исследовательской деятельности осуществляется на основе рабочих программ учебных курсов, дисциплин (*тематического планирования*) и не требуют наличия учебной программы.

**Факультативные курсы**, образовательные спецкурсы и модули могут реализовываться по авторских программам 1998-2007 гг., рекомендованным Министерством образования и науки Российской Федерации либо прошедшим экспертизу в порядке, установленном Комитетом по образованию Администрации Волгоградской области.

**Программы дополнительного образования не могут реализовываться** в рамках учебного плана общеобразовательного учреждения, в том числе в его вариативной части, поскольку их содержание не направлено на решение задач общего образования.

Образовательное учреждение в соответствии с лицензией на образовательную деятельность вправе реализовывать общеобразовательные **программы углубленного изучения отдельных предметов** 2000-2002 гг. издания с учетом рекомендаций Волгоградского государственного института повышения квалификации работников образования.

На изучение учебного предмета **«Физическая культура»** Федеральным государственным стандартом общего образования предусмотрено по 2 часа в неделю в 1-11 классах на базовом уровне и по 4 часа в неделю в 10, 11 классах - на профильном уровне. Изучение третьего часа физической культуры возможно в рамках вариативной части учебного плана с учётом особенностей основной образовательной программы общеобразовательного учреждения, потребностей обучающихся и их родителей (*законных представителей*).

Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов» (*авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич*) разработана на основе Примерной программы, она предусматривает как двухчасовой вариант прохождения материала, так и трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных и местных особенностей работы школ.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6-9 классов

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

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

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

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

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

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102

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

### **1.1. Естественные основы.**

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

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

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

### **1.2. Социально-психологические основы.**

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

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

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

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

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

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

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

### **1.4. Приемы закаливания.**

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

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



## 1.5. Подвижные игры.

### Волейбол

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

### Баскетбол

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

## 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

## 1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

## 1.8. Кроссовая подготовка.

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

## 2. Демонстрировать.

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

**Задачи** физического воспитания учащихся 6-9 классов направлены:

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

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

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

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
I четверть - 27 часов					
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5»-10,0 с; «4»- 10,6 с; «3»-10,8 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча(4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	
	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	
Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный			ML: «5»-5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3»- 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин	

Бег с преодолением препятствий (9 ч)	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин).. Преодоление препятствий. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин).. Преодоление препятствий. Спортивная игра «футбола». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин).. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин).. Спортивные игры «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин).. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин).. Преодоление препятствий. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин).. Преодоление препятствий. Спортивная игра «футбол».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 1
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2
1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов ОРУ с	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования				
	Учетный	Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2
, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2

Продолже  
ние табл.

	Совершенствования	ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
	Учетный	Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2
Акробатика. Лазание(6 )	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
1	2	3	4	5	6

	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (32ч)</b>					
Волейбол (20)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3



1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс 3

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

1	2	3	4	5	6
		из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Ком-	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
Баскетбол (12ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный				
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча	

**Спортивные игры (10ч)**

Баскетбол (10ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
Спринтерский бег, эс-	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Комплекс 3
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		

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

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Равномерный бег (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «футбол».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования				
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
Спринтерский бег, эстафетный бег (9ч)	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-9,5 с; «4»-9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5»- 9,8 с; «4»-10,4 с; «3»-10,9 с.	Комплекс 1



1	2	3	4	5	6
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скорост-но-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; хметать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5»-360 см; «4» - 340 см; «3» -320 см; д.: «5»- 340 см; «4» - 320 см; «3» -300 см	Комплекс 1
Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> пробегать 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1
	Комбинированный				
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>					
Бег с преодолением препятствий	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «футбол».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Совершенствования	Бег (19 мин).. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «футбол»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Без учета времени	Комплекс 1
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
<b>Висы.</b> Строевые упражнения (6 ч)	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	5	6
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствование	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей			
	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.	Комплекс 2

Акробатика. Лазание (12ч)	Разучивание нового мате- риала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с	<i>Уметь:</i> выполнять акроба- тические упражнения раз- дельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2
	Совершенст- вование				
	Совершенст- вование				
Комплексный Комплексный Учетный	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы-	<i>Уметь:</i> выполнять акроба-	Текущий	Ком-
	Комплексный				
	Учетный				

Продолжение табл.

**Спортивные игры (24 ч)**

Волейбол (18 ч)	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования				
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования				

	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием — передача — удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком-плекс 3
--	-------------	--	--	--	-------------

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

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
		мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей		ной высотой отскока и изменением направления	

Спортивные игры (10ч)					
Баскетбол (10ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный				
	Комбинированный			Оценка техники штрафного броска	
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
Комбинированный					
Легкая атлетика (19 ч)					
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Высокий стар! (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4



	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанций (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
--	-------------------	---	--	---------	------------

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-9,5 с; «4»-9,8 с; «3»- 10,2 с; д.: «5»-9,8 с; «4»- 10,4 с; «3»- 10,9 с.	Комплекс 4
Прыжок в высоту. Ме-	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль-	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на	Текущий	Комплекс 4
	Комбинированный			Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4
	Комбинированный			Оценка техники метания мяча с разбега	Комплекс 4
	Комбинированный				

1	2	3	4	5	6
Бег с преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4

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

Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «футбол». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Без учета времени	Комплекс 4

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
Спринтерский бег, эстафетный бег (9ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»-9,3 с; «4»-9,6 с; «3»-9,8с; д.: «5»-9,5 с; «4»-9,8 с; «3»-10,0 с.	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см	Комплекс 1
Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Пра-	<i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	
<b>Кроссовая подготовка( 12ч)</b>					
Бег. Преодоление препятствий (12ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1

Продолжение табл.

	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол». Развитие вы-	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне-	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 1	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения;	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения;	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования				
1	2	3	4	5	6

	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования				
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.	Комплекс 2
Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. °. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. ОРУ с мячами.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования				
	Совершенствования				
Учетный	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения;; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
	Учетный			Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (24 ч)</b>					
Волейбол (18ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				



1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
	Совершенствования				
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	поддачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			

Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3
-----------------	--	---	--	------------

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования				
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплекс 3

	Совершенствования				
Баскетбол (6 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комбинированный	от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
<b>Спортивные игры (12ч)</b>					
Баскетбол (12ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

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

1	2	3	4	5	6
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4
Бег с преодолением препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования				
	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/ч
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>					
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4»-8,9 с; «3» — 9,1 с; д.: «5»-9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.	Комплекс 1
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1



1	2	3	4	5	6
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1
Бег на средние дистанции	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин.	Комплекс 1
<b>Кроссовая подготовка (17 ч)</b>					
Бег, преодоление препятствий (17 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбола». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбола». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Совершенствования				

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Учетный	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18.00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30	Комплекс 1

**Гимнастика (18 ч)**

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висеОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный				
	Комплексный				

Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне <i>j</i> и в шеренге. Подтягивания в висе.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подтягивания в висе переворотом.	Комплекс 2
---------	--	--	--	------------

1	2	3	4	5	6
		ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		Подтягивания в висе: М.: «5»-10р.; «4»-8р.; «3»-6р.; д.: «5»- 16 р.; «4»- 12 р.; «3»— 8 р.	
Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения;	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	по четыре в движении. ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	лазать по канату в два приема		

1	2	3	4		
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный				
	Комплексный				
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2
	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (24 ч)</b>					
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре, технические приемы	Текущий	Комплекс 3

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

	вования	ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз-	по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		плекс 3
	Совершенствования	витие координационных способностей			Комплекс 3
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3

Продолжение табл.

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

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

1	2	3	4	5	6
Баскетбол	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-	<i>Уметь:</i> играть в баскет-	Текущий	Ком-

		четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	бол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		плекс 3
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	взаимодействиях (3 х3). Учебная игра			
<b>Спортивные игры (15ч)</b>					
Баскетбол (15ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным пра-	Текущий	Комплекс 3



		одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	вилам; применять в игре технические приемы		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра			
<b>Легкая атлетика (19 ч)</b>					
Бег на средние дистанции (3 ч)	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00	
	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4

Бег с преодолением препятствий (8 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
--------------------------------------	-------------	--	---	---------	------------

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4»-8,9 с; «3»-9,1 с; д.: «5»- 9,1 с; «4»-9,3 с; «3»-9,7с.	Комплекс 4
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4

Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин).. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбола». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин).. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17 мин).. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
Учетный	Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30	Комплекс 4

Окончание табл.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

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

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

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

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

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(л.)
1	<b>Базовая часть</b>	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

#### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

##### 1.1. Социокультурные основы.

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### 1.2. Психолого-педагогические основы.

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### 1.3. Медико-биологические основы.

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*И класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### 1.4. Приемы саморегуляции.

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### 1.5. Баскетбол.

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### 1.6. Волейбол.

*10-11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### 1.8. Легкая атлетика.

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## 2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4

1	2	3	4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (15ч)</b>					
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон, Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Учетный	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	«5» - 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 1
Прыжок в длину (5 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный				

Продолжение табл.

Метание мяча и гранаты (5ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 1		
<b>Кроссовая подготовка (1ч)</b>							
Бег (14ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); пре-	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); пре-	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолеть препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); пре-	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования							
Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолеть препятствия	Текущий	Комплекс 1			
1	2	3	4	5	6	7	8



	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» - 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3» - 15,50 мин	Комплекс 1
<b>Гимнастика (21 ч)</b>					
Висы и упоры (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте., Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте.. Угол в упоре. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования				
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы	Текущий	Комплекс 2

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования				
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;; лазать по канату	«5»- 11 р.; «4»-9р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5»- 11 с; «4»- 13с; «3»- 15 с.	Комплекс 2
Акробатические упражнения. (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования				
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2

	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования				
	Совершенствования				
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2
	Учетный	Комбинация из разученных элементов.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (27 ч)</b>					
Волейбол (21ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3

Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3
Совершенствования				

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				

	вования	дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплексе 3
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплексе 3
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь</i> выполнять в игре	Текущий	Комплексе 3

	вования	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча	или игровой ситуации тактико-технические действия		плекс 3
	Совершенствования	от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3

	Совершенство- вания				
	Совершенство- вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3
Баскетбол (6 ч)	Комбиниро- ванный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3
	Совершенство- вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком- плекс 3

1	2	3	4	5	6
	Совершенство- вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3
	Совершенство- вания	от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств			
	Совершенство- вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скорост-	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3
	Совершенство-				

	вования	ных качеств			
<b>Спортивные игры (6 ч)</b>					
Баскетбол (6 ч)	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплексе 3
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплексе 3
<b>Легкая атлетика (21 ч)</b>					
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплексе 4
	Комплексный Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	<i>Уметь:</i> бегать с макси-	Текущий	Ком-

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



1	2	3	4	5	6
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 4
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 4
Бег (8ч)	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1

	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); пре-	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); пре-	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномер-	«5»- 13,50 мин;	Ком-
	Учетный				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>					
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 1
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	I Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» — 410 см	Ком-плекс I
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс I
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс I
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Ком-плекс I
<b>Кроссовая подготовка (14ч)</b>					
Бег (14 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс I
	Совершенствования				
	Комплексный				
	Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс I
	Комплексный				

Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1
Комплексный				
Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1
Совершенствования				

1	2	3	4	5	6
	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 15,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин	Комплекс 1
<b>Гимнастика (21 ч)</b>					
Висы и упоры (11ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ГБ	Уметь: строевые упражнения	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2

Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> ; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
Совершенствования				
Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> - ; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2

1	2	3	4	5	6
Совершенствования	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
Совершенствования					
Совершенствования	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
Совершенствования					

	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> б; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4»- Юр.; «3»- 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с.	Комплекс 2
Акробатические упражнения (10 ч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.			
	Совершенствования		<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей			
Совершенствования				Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2

	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования				
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений.		Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (27 ч)</b>					
Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				



Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
-------------------	---	---	---------	------------

Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	

Совершенствования				
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
Совершенствования				
Совершенствования				

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3

	Совершенствования	щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующе-	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
Баскетбол (6 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	стрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

	Совершенствования				
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексе 3
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексе 3
<b>Спортивные игры (8ч)</b>					
Баскетбол (8ч)	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплексе 3
	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча</i> ). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			

1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (21 ч)</b>					
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (7ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«3» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «5» - 14,5 с.	Комплекс 4
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	<i>Текущий</i>	Комплекс 4
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	<i>Текущий</i>	Комплекс 4
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 4

1	2	3	4	5	6
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4

	Совершенствования				
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексе 3
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексе 3
<b>Спортивные игры (84)</b>					
Баскетбол (84)	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплексе 3
	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			

Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-15 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ
	Комплексный	
	Комплексный	
	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции
	Комплексный	
Комплексный		
Комплексный		
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории

	Текущий	Ком- плексе 4
Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5»- 13,5 с; «1»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Ком- плексе 4
Уметь: бегать в равномер- ном темпе (25 мин); пре- одолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком- плексе 4
Уметь: бегать в равномер- ном темпе (25 мин); пре- одолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком- плексе 4
	«5»- 13,00 мин; «4»- 14,00 мин; «3»" 15,00 мин	Ком- плексе 4