**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РК «ШКОЛА №9»**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО Бояровская В.В. _____ Протокол № 1 от «__»августа 2016г.	Заместитель директора по УВР Ризванова Г.В. _____ «__»августа 2016 г.	И.о.директора Лоштун О.Б. _____ «__»августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 7-9 классов

Бармаковой Светланы Ивановны,

учителя высшей квалификационной категории.

Ступень обучения - основное общее

Срок реализации программы – 1 год

Учебный год 2016-2017

Количество часов в неделю-3

Количество часов в год- 102

Учебник «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации

Составил учитель физической культуры

Бармакова С.И.

Керчь

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7-9 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 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 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** (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)

		Класс				
			VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

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

1.1. Естественные основы.

5-6 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 возрастную-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.

5-6 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.

5-6 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.

5-6 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

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 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.

5-7 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.

5-9 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.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физически 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 гимнастической стенке		

	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
		12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

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

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений 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

**Тематическое планирование
7класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Д/з	Проведения		
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (11ч)									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег (3x10м) Развитие скоростных качеств, инструктаж по ТБ№19. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Текущий	Ком-плекс 1			
2		Совершенствование	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег (3x10м) Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Текущий	Ком-плекс 1			
3		Совершенствование	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Текущий	Ком-плекс 1			
4		Учетный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств . Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	М 5-8,2 4-8,8 3-9,3 Д 5-8,7 4-9,6 3-10,0	Ком-плекс 1			

10	Бег на средние дистанции (2ч)	Комбинированный	Бег 1000 м(М), 500м(Д). Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	Уметь: пробегать 1500м	Текущий	Комплекс 1			
11		Учетный	Специальные беговые упражнения. Метание мяча на результат. Правила соревнований в беге на средние дистанции ТБ		М: 5-38 4-31 3-25 Д: 5-24 4-19 3-16				
Кроссовая подготовка (9ч)									
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
13		Совершенствование	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
14		Совершенствование	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
15		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
16		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
17		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
18		Совершенствование							

19		Учетный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Подтягивание(к) ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	5-9 4-7 3-5	Ком-плекс 1			
20		Учетный	Бег 1000м(М), 500м(Д). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М 5-4.10 4-4.30 3-5.00 Д 5-2.15 4-2.25 3-3.00	Ком-плекс 1			
Гимнастика (18ч)									
21	Висы. Строевые упражнения (6ч)	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ№14. Игра	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком-плекс 2			
22		Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с обручами. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком-плекс 2			

			гимнастических упражнений для развития гибкости . Игра ТБ						
23		Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2			
24		Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2			
25		Совершенствование	Выполнение ОРУ с гимнастическими обручами (5-6 упражнений). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Игра ТБ						
26		Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими обручами. Подтягивание в вися. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	М- 5-8 4-6 3-3	Комплекс 2			
27	Опорный прыжок(бч)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
28		Совершенствование	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра ТБ						
29		Совершенствование							

30		Совершенство- вание							
31		Учетный	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем .Наклон туловища в положении сидя . Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Ком- плекс 2			
32		Учетный	Наклон туловища в положении сидя(см) Развитие скоростно-силовых способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения	М 5-11 4-7 3-4 Д 5-16 4-13 3-9	Ком- плекс 2			
33	Акробатика, подтягивание (бч)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Подъем туловища в положении лежа за 1м. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2			
34		Совершенство- вание							
35		Совершенство- вание							
36		Комплексный					Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Поднимание туловища в поожении лежа за 1м. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; Подъем туловища в положении лежа	Текущий
37	Комплексный								
38	Учетный								
Спортивные игры (45ч)									
39	Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3			
40		Совершенство- вание							

41		Совершенствование	правилам. ТБ							
42		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3				
43		Совершенствование	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам ТБ							
44		Совершенствование								
45		Совершенствование								
46		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
47		Учетный					Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку			
48		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
49		Совершенствование	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.							
50		Совершенствование	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам ТБ							
51		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>). Нижняя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3				

52		Совершенствование	прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам ТБ							
53		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>). ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
54	Совершенствование									
55	Совершенствование									
56	Совершенствование									
57	Баскетбол (17ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3				
58		Комбинированный	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.							
59		Комбинированный	Правила баскетбола. ТБ							
60		Комбинированный								
61		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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3				
62	Учетный						Оценка техники ведения мяча с изменением			
63	Комбинированный						Текущий			

			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 ТБ							
64	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Ком-плекс 3					
65	Комбинированный									
66	Комбинированный									
67	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Ком-плекс 3					
68	Комбинированный			Текущий						
69	Учетный			Оценка техники ведения мяча с определенной высотой отскока и изменением направления						
70	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Ком-плекс 3					
71	Комбиниро-									

		ванный	прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований ТБ						
72		Комбинированный							
73		Комбинированный							
Футбол (10ч)									
74	Футбол (10ч)	Изучение нового материала	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. ТБ№	Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ	Текущий	Комплекс 3			
75		Комплексный	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и иной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники. Игра ТБ	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Текущий	Комплекс 3			
76		Комплексный							
77		Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Игра ТБ	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Текущий	Комплекс 3			
78		Комплексный							
79		Комплексный	Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попаданиями мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Игра ТБ	Овладение техникой ударов по воротам	Текущий	Комплекс 3			

80		Комплексный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра ТБ	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Ком-плекс 3			
81		Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра ТБ	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Ком-плекс 3			
82		Комплексный	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Дальнейшее закрепление приёмов тактики ТБ	Освоение тактики игры	Текущий	Ком-плекс 3			
83		Комплексный	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники ТБ	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Текущий	Ком-плекс 3			
Легкая атлетика (19ч)									
84	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег (3 х 10м) Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инстр. по ТБ№19. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Текущий	Ком-плекс 4			
85		Совершенствование	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег (3 х 10м) Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Текущий	Ком-плекс 4			

86		Совершенство	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег (3 x 10м) Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Текущий	Комплекс 4				
87		Совершенство	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. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Текущий	Комплекс 4				
88		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	М 5-9.4 4-10.0 3-10.8 Д 5-9.8 4-10.4 3-11.2	Комплекс 4				
89	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (5ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Бег 30м(к) Игра ТБ	Уметь: Прыжок в длину с места. ; метать мяч в мишень и на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4				
90		Комбинированный								
91		Учетный					М: 5-5,0 4-5,3 3-5,6 Д: 5-5,3 4-5,6 3-6,0			
92		Учетный					М: 5-38 5-24 4-31 4-19 3-25 3-16			

93		Учетный	Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Игра ТБ	Уметь: Прыжок в длину с места. ; метать мяч в мишень и на дальность с разбега	М 5-180 4-170 3-150 Д 5-170 4-160 3-145	Ком-плекс 4			
94	Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий (9ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 4			
95		Совершенствование	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Подтягивание на перекладине . ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 4			
96		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Подтягивание на перекладине. Понятие о ритме упражнения ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 4			
97		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Подтягивание на перекладине. Понятие о ритме упражнения ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 4			
98		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Подтягивание на перекладине . Прыжки на скакалках за 20с ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 4			
99		Учетный	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Прыжки на скакалках за 20с. Правила соревнований ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М 5-9 4-7 3-5	Ком-плекс 4			
100		Совершенствование	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игры. Прыжки на скакалках за 20с. Правила соревнований ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 4			
101		Учетный	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игры. Прыжки на скакалках за 20с. Правила соревнований ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М 5-46 4-44 3-42	Ком-плекс 4			

			скакалках за 20с. Правила соревнований ТБ		Д 5-52 4-50 3-48				
102		Учетный	Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М 5-9.30 4- 10.15 3-11.15 Д 5-11.0 4-12.40 3- 13.50	Ком-плекс 4			

Тематическое планирование

8класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Д/з	Проведения		
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (12ч)									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ№19. Развитие скоростных качеств.ТБ. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	Текущий	Ком-плекс 1			
2		Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10.ТБ. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	Текущий	Ком-плекс 1			
3		Учетный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10.ТБ. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	М.: 5-8,0 4-8,5 3-9,0 Д.:5-8,6 4-9,1 3-9,6	Ком-плекс 1			
4		Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ТБ. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	Текущий	Ком-плекс 1			
5		Учетный	Бег 30м на результат	Уметь: бегать с максимальной	М.: 5-4,8	Ком-			

			Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ТБ. Игра	скоростью с низкого старта 60м	4-5,1 3-5,4 Д.: 5-5,1 4-5,6 3-6,0	плекс 1			
6		Учетный	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. ТБ. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	М.: «5»-9,0 с; «4»-9,7 с; «3»-10,5с; Д.: «5»-9,7 с; «4»-10,4 с; «3»-10,8 с.	Ком-плекс 1			
7	Прыжок в длину с места Метание малого мяча (4ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. ТБ. Игра	Уметь: прыгать в длину с места; метать на дальность мяч	Текущий	Ком-плекс 1			
8		Учетный	Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ТБ Игра	Уметь: прыгать в длину с места; метать на дальность мяч	М 5-40 5-35 4-35 4-30 3-31 3-28	Ком-плекс 1			
9		Комбинированный	Прыжок в длину с места . Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ТБ Игра	Уметь: прыгать в длину с места; метать на дальность мяч	Текущий	Ком-плекс 1			
10		Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. ТБ. Игра	Уметь: прыгать в длину с места; метать на дальность мяч	М.: 5-190 4-180 3-165 Д.:5-175 4-165 3-156	Ком-плекс 1			

11	Бег на средние дистанции (2ч)	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. ТБ	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплекс 1			
12		Учетный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 м; д.: 7,30, 8,00, 8,30 м				
Кроссовая подготовка(9ч)									
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Прыжки на скакалках 25с. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
14		Совершенствование	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Прыжки на скакалках 25с. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
15		Учетный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта ». Прыжки на скакалках 25с на результат. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.:5-56 4-54 3-52 Д.:5-62 4-60 3-58	Комплекс 1			
16		Совершенствование	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
17		Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ТБ						
18		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			

19		Совершенствование	прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ТБ						
20		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
21		Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 1			

Гимнастика(18ч)

22	Висы. Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ТБ№14. Игра	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
23		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими обручами.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
24		Совершенствование	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Наклоны вперед из						

			положения сидя. Развитие силовых способностей. Игра. ТБ						
25		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими обручами.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
26		Учетный	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Наклоны вперед из положения сидя на результат. Развитие силовых способностей. Игра. ТБ		М.:5-12 4-8 3-5 Д.:5-18 4-15 3-10				
27		Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе(м). Игра. ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	М.:5-9 4-7 3-5	Комплекс 2			
28	Опорный прыжок, строевые упражнения(бч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
29		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» . ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			

30		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
31		Совершенствование							
32		Совершенствование							
33		Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» . ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2			
34	Акробатика, подтягивание (6ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. Развитие силовых способностей. Игра. ТБ	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			
35		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении Сгибание и разгибание рук в упоре . Поднимание туловища. Развитие силовых способностей. Игра. ТБ	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			
36		Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре на результат . Поднимание туловища Развитие силовых способностей. Игра. ТБ	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	М.:5-25 4-20 3-15 Д.:5-19 4-13 3-9	Комплекс 2			

37		Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Поднимание туловища за 1м на результат. Развитие силовых способностей. Игра. ТБ	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	М.:5-48 4-43 3-38 Д.:5-38 4-33 3-25	Ком-плекс 2			
38		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Подтягивание на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Ком-плекс 2			
39		Учетный	Развитие силовых способностей. Игра ТБ		Выполнение на оценку акробатических элементов				

Спортивные игры(45ч)

40	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 ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3			
		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре					
		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре					

43		Совершенство- вание	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 ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3			
44		Учетный	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 ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Ком- плекс 3			
45		Комбиниро- ванный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3			
46	Совершенство- вание								
47	Совершенство- вание								
48	Совершенство- вание	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком					Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3

49		Совершенствование	через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам ТБ						
50		Учетный	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 ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3			
51		Совершенствование	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 ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
52	Совершенствование								
53	Совершенствование								
54		Совершенствование	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 ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
55	Совершенствование								

56		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 ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплекс 3			
57	Учетный								
58	Баскетбол (17ч)	Изучение нового материала	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 ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3			
59		Комбинированный							
60		Комбинированный							
61		Комбинированный							
62		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 ТБ Игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3			
63		Комбинированный							
64		Комбинированный							
65	Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Оценка техники штрафного	Комплекс 3				
66	Комбиниро-								

		ванный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей ТБ Игра	выполнять технические приёмы	броска				
67		Комбинированный							
68		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Ком-плекс 3			
69		Комбинированный							
70		Комбинированный							
71		Комбинированный							
72		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Ком-плекс 3			
73		Комбинированный							
74		Комбинированный							
Футбол (10ч)									
75	Футбол (10ч)	Изучение нового материала	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. ТБ№	Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ	Текущий	Ком-плекс 3			

76		Комплексный	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и иной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Текущий	Ком-плекс 3			
77		Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники. Игра ТБ						
78		Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Текущий	Ком-плекс 3			
79		Комплексный	Дальнейшее закрепление техники. Игра ТБ						
80		Комплексный	Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попаданиями мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Игра ТБ	Овладение техникой ударов по воротам	Текущий	Ком-плекс 3			
81		Комплексный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра ТБ	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Ком-плекс 3			
82		Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра ТБ	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Ком-плекс 3			

83		Комплексный	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Дальнейшее закрепление приёмов тактики. Игра ТБ	Освоение тактики игры	Текущий	Ком-плекс 3			
84		Комплексный	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники. Игра ТБ	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Текущий	Ком-плекс 3			
Легкая атлетика (19ч)									
85	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 4			
86		Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 4			
87		Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 4			

88		Комбинированный	бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ						
89		Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	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			
90	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4ч)	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег 30м(к) Игра ТБ	Уметь: метать мяч в мишень и на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4			
91		Комбинированный							
92		Учетный							М.: 5-4,8 4-5,1 3-5,4 д.: 5-5,1 4-5,6 3-6,0
93		Учетный	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра ТБ	Уметь: метать мяч в мишень и на дальность с разбега	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м	Комплекс 4			
94	Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий(9ч)	Учетный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Прыжок в длину с места(к). Правила использования легкоатл. упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 5-190 4-180 3-165 д.:5-175 4-165 3-156	Комплекс 4			

			Инструктаж по ТБ№19						
95		Совершенствование	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
96	Совершенствование	Текущий			Комплекс 4				
97		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
98		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Сгибание рук в упоре . Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости . ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
99		Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Сгибание рук в упоре . Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
100	Совершенствования								
101		Учетный	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Сгибание рук в упоре на результат. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.:5-25 4-20 3-15 Д.:5-19 4-13 3-9	Комплекс 4			
102		Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упр. Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 4			

Тематическое планирование

9класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Д/з	Проведения		
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (10ч)									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег Челночный бег 4х9м. Развитие скоростных качеств. ТБ№19. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	Текущий	Ком-плекс 1			
2		Совершенствования	Низкий старт (до 30 м)(к). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4х9м. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	Текущий		Ком-плекс 1		
3		Учетный				М: 5-4,6 5-5,0 4-4,9 4-5,5 3-5,3 3-5,9			
4		Учетный	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4х9м на результат. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	М.:5-9,4 4-9,9 3-10,4 Д.:5-9,8 4-10,2 3-11,0	Ком-плекс 1			
5		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	М.: «5»-8,5 с; «4»-9,2 с; «3» - 10,0 с; д.: «5»-9,4 с; «4» - 10,0 с; «3» - 10,5 с.	Ком-плекс 1			
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с места.. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Игра. ТБ	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Ком-плекс 1			

7		Учетный	Прыжок в длину с места . Метание мяча на дальность с разбега(к). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с места и с разбега	М 5-45 5-28 4-40 4-23 3-31 3-18	Ком-плекс 1				
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в длину с места; метать на дальность мяч	М.: 5-210 4-200 3-180 Д.:5-180 4-170 3-155	Ком-плекс 1				
9	Бег на средние дистанции (2ч)	Комплексный	Бег 2000м (м), 1500м (д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра ТБ	Уметь: пробегать дистанцию 2000 м	Текущий	Ком-плекс 1				
10		Учетный								М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин.
Кроссовая подготовка (10ч)										
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1				
12		Совершенствование	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1				
13		Совершенствование								
14		Совершенствование	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 1				

15		Совершенствование	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1				
16		Совершенствование								
17		Совершенствование								
18		Совершенствование	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре.. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1				
19	Учетный									
20		Учетный	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости. Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.:5-32 4-27 3-22 Д.:5-20 4-15 3-10	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Комплекс 1			
Гимнастика (18ч)										
21	Висы. Строевые упражнения (6ч)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Наклоны туловища в положении сидя. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ№14. Игра	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2				

22		Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Наклоны туловища в положении сидя. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2			
23		Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Наклоны туловища в положении сидя на результат. Развитие силовых способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2			
24	Комплексный	Текущий							
25	Учетный	М.:5-13 4-11 3-6 Д.:5-20 4-15 3-13							
26		Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине(м). Развитие силовых способностей Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Подтягивания в висе: 5-11 4-9 3-6	Комплекс 2			
27	Опорный прыжок, строевые упражнения(6ч)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
28		Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			

			движении. Прыжок ноги врозь ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра ТБ						
29		Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
30		Совершенствование							
31		Совершенствование							
32		Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2			
33	Акробатика, подтягивание (6ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Поднимание туловища в положении лежа. Игра ТБ	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2			
34		Комплексный							
35		Комплексный							
36		Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Поднимание туловища в положении лежа за 1м на результат Игра ТБ	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2			
37	Комплексный			Текущий					
38	Учетный			М.:5-50 4-45 3-40 Д.:5-40 4-35 3-26					

Спортивные игры (45ч)

39	Волейбол (18ч)	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№	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
40		Совершенствование	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		Комплекс 3			
41		Совершенствование			Текущий					
42		Учетный			Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах					
43		Комплексный			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 игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей ТБ			Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
44		Совершенствование	Текущий							
45		Совершенствование	Текущий							
46	Учетный	Оценка техники нападающего								

					удара при встречных передачах				
47		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
48		Совершенствование							
49		Совершенствование				Комплекс 3			
50		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
51		Совершенствование			Текущий				
52		Учетный			Оценка техники нижней прямой подачи				
53		Совершенствование	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 3-	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
54		Совершенствование							

			ю зону. Развитие координационных способностей ТБ						
55		Совершенствование	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 ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплекс 3			
56		Учетный							
57	Баскетбол (17ч)	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 ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3			
58		Комплексный	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3			
59		Комплексный							
60		Комплексный							
61		Комплексный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3			
62		Комплексный							

			игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра ТБ						
63		Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3			
64	Совершенствование								
65	Совершенствование								
66		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 ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3			
67	Комплексный								
68	Комплексный								
69		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 ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3			
70	Комплексный								
71	Совершенствование								
72		Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы	Текущий	Комплекс 3			
73	Совершенствование								

			остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра ТБ						
Футбол (10ч)									
74	Футбол (10ч)	Комплексный	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. ТБ№ .Игра	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Текущий	Ком-плекс 3			
75		Комплексный	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Игра ТБ	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Текущий	Ком-плекс 3			
76		Комплексный							
77		Комплексный	Совершенствование техники ведения мяча. Игра ТБ	Освоение техники ведения мяча	Текущий	Ком-плекс 3			
78		Комплексный							
79		Комплексный	Совершенствование техники ударов по воротам. Игра ТБ	Освоение техники ударов по воротам	Текущий	Ком-плекс 3			
80		Комплексный	Совершенствование техники владения мячом. Игра ТБ	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Ком-плекс 3			
81		Комплексный	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Ком-плекс 3			
82		Комплексный	Совершенствование тактики игры. Игра ТБ	Освоение тактики игры	Текущий	Ком-плекс 3			
83		Комплексный	Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Игра ТБ	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Текущий	Ком-плекс 3			
Легкая атлетика (19ч)									

84	Бег на средние дистанции (3ч)	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать на дистанцию 2000м	Текущий	Ком-плекс 4				
85		Комплексный			Текущий		Ком-плекс 4			
86		Учетный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра ТБ		М.:5-8,30 4-9,00 3-9,20; Д.:5-7,30 4-8,30 3-9,00		Ком-плекс 4			
87	Спринтерский бег. Эстафетный бег (5ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ТБ№19. Игра	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4				
88		Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		Ком-плекс 4			
89		Учетный	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег 30м на результат Игра ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.:5-4,6 4-4,9 3-5,3 Д.:5-5,0 4-5,5 3-5,9	Ком-плекс 4				

90		Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4			
91		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,5 с; «4»-9,2 с; «3»-10,0 с; Д.: «5»- 9,4 с; «4»-10,0 с; «3»-10,5с.	Ком-плекс 4			
92	Метание малого мяча на дальность (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 4			
93		Учетный	Метание мяча на дальность с разбега. СБУ. Прыжок в длину с места(к). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	5- 210 5-180 4-200 4-170 3-180 3-155	Ком-плекс 4			
94		Учетный	Метание мяча на дальность с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	М.:5-45 4-40 3-31 Д.:5-28 4-23 3-18	Ком-плекс 4			
95	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ТБ№19	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Ком-плекс 4			

96		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
97		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
98		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалках 25с. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
99		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалках 25с. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4			
100	Совершенствования								
101	Учетный	М.5-58 4-56 4-54 Д.:5-66 4-64 3-62							
102		Учетный	Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости. Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Комплекс 4			