

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия - Алания
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ СОШ №3 Имени Корневой С.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 3
имени Корневой С.В.



Каргинов Т.М.

2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 6-9 классов образовательных учреждений)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тематическому планированию по физической культуре
Для учащихся 6 – 9 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 6-9 классов и 10-11 классов.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	6 - 9	2	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.
Углублённый	Авторская	6 - 9	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

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. 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 счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего 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 может сдавать экзамен по физической культуре.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	56	56	56	56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.3	Лёгкая атлетика	14	14	14	14	14
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	16	16	16	16	16
1.5	Подвижные игры	14	14	14	14	14
2	<i>Вариативная часть</i>	12	12	12	12	12
2.1	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
	Итого	68	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

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 системы 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.

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 личности 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.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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

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

Приёмы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

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.

Гимнастика

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.

Лёгкая атлетика

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

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

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, кол-во раз		
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0	12.0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

**Тематическое планирование
6 класс**

Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	Факт.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплексы 1		
			Комбинированный	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		Комплексы 1		
			Контрольный	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Бег 60метров: Мальчики – «5» - 10,0; «4» - 10,6; «3» - 10,8 Девочки – «5» - 10,0; «4» - 10,4; «3» - 11,2	Комплексы 1		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Комплексы 1		
			Комбинированный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень на дальность		Комплексы 1		

				силовых качеств. Терминология метания					
			Контрольный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Комплексы 1		
	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики – «5» - 5,00; «4» - 5,30; «3» - 6,00 Девочки – «5» - 5.30; «4» - 6.00; «3» - 6,20	Комплексы 1		
Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут; преодолевать препятствия		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплексы 1		
			контрольный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Бег без учёта времени	Комплексы 1		
Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении		Комплексы 2		

				«ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы				
			Совершенство ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплексы 2		
			Совершенство ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплексы 2		
			Контрольный	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплексы 2		
Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплексы 2			
		Совершенство ЗУН	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплексы 2			
		Совершенство ЗУН	Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплексы 2			
		Контроль	Преодоление препятствий прыжком.	Уметь выполнять	Оценка	Комплексы			

			ьный	Развитие скоростно-силовых способностей	строевые упражнения, преодолевать препятствия	техники выполнения прикладных упражнений	кс 2		
	Акробатика, лазание	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплексы 2		
Комплексный			Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплексы 2			
Совершенствование ЗУН			Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплексы 2			
Контрольный			Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплексы 2			
	Баскетбол	16	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплексы 3		
Комбинированный			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплексы 3			

			Комбинированной	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3		
			Комбинированной	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 3		
			Комбинированной	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3		
			Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3		
			Комбинированной	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3		

				Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола					
		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплексы 3			
		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплексы 3			
		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Комплексы 3			
		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплексы 3			
		Изучение нового	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват	Уметь играть в баскетбол по		Комплексы 3			

			материал а	мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы				
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплексы 3		
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплексы 3		
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в высоту, метание малого мяча	6 4 2		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Комплексы 3		
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплексы 3		
			Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплексы 4		

			Совершенство ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплексы 4		
			Совершенство ЗУН	Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут		Комплексы 4		
			Совершенство ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплексы 4		
			Совершенство ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплексы 4		
			Контрольный	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Оценка без учёта времени	Комплексы 4		
			Комбинированная	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплексы 4		
			Комбинированная	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплексы 4		
			Совершенство ЗУН	Высокий старт до 15-30 м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплексы 4		
			Контрольный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 10.0;	Комплексы 4		

						«4» - 10,4; «3» - 10,8; <u>Девочки</u> – «5» - 10,4; «4» - 10,8; «3» - 11,2;			
			Комбинированной	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность		Комплекс 4		
			Комбинированной	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность		Комплекс 4		

**Тематическое планирование
7 класс**

Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	Факт.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3x10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		Комплексы 1		
			Контрольный	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9.5; «4» - 9.8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9;	Комплексы 1		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		Комплексы 1		
			Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых	Уметь прыгать в		Комплексы 1		

			й	шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	длину с разбега, метать мяч на дальность		кс 1		
			Контрольный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		Компле кс 1		
	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500м.	Без учёта времени	Компле кс 1		
<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Компле кс 1		
			Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 1		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объёме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 1		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 1		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 1		
			Контрольный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учёта времени	Компле кс 1		

<i>Гимнастика</i>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися		Комплексы 2		
			Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися		Комплексы 2		
			Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися		Комплексы 2		
			Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	Оценка техники выполнения висов, подтягивания: Мальчики: «5»-8; «4»-6; «3»-3; Девочки: «5»-19; «4»-15; «3»-8;	Комплексы 2		

Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2		
		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2		
		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2		
		Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2		
Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Комплексы 2		
		Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Комплексы 2		
		Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма		Комплексы 2		
		Контрольный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с	Уметь выполнять акробатические		Комплексы 2		

				согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма				
Спортивные игры	Баскетбол	16	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
			Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
			Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
			Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с	Комплексы 3		

				Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.		разной высотой отскока и изменением направления			
		Комбинированный		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
		Изучение нового материала		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с	Комплексы 3		

				сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.		места с сопротивлением			
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		

				движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
Кроссовая подготовка Лёгкая атлетика	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в высоту, метание малого мяча	6 4 2	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники штрафного броска	Комплексы 3		
			Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		

			Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие. Выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
			Контрольный	Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учета времени	Комплексы 4		
			Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью		Комплексы 4		

			Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3» - 10,9;	Компле кс 4		
			Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Компле кс 4		
			Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту, метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м;	Компле кс 4		

**Тематическое планирование
8 класс**

Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	Факт.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплексы 1		
			Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <i>Мальчики</i> – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9,8; <i>Девочки</i> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0;	Комплексы 1		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплексы 1		
Комбинированный			Прыжок в длину с 11 - 13 беговых.	Уметь прыгать в		Комплексы 1			

			й	Отталкивание. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч		кс I		
			Контрольный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Прыжок в длину с разбега: <u>Мальчики</u> – «5» - 400 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см; <u>Девочки</u> – «5» -370 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см;	Комплексы I		
	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500м (2000 м).	<u>Мальчики</u> – «5» - 9.00; «4» - 9.30; «3» - 10.00; <u>Девочки</u> – «5» -7.30; «4» - 8.00; «3» - 8.30;	Комплексы I		
<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут ,преодолевать горизонтальные препятствия		Комплексы I		
			Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплексы I		
			Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплексы I		

				выносливости.					
			Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 1		
			Контрольный	Бег 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	<u>Мальчики:</u> 10.00 мин. <u>Девочки:</u> 12.00 мин.	Комплексы 1		
<i>Гимнастика</i>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплексы 2		
			Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплексы 2		
			Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплексы 2		

				(мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
			Контрольный	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Оценка техники выполнения подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-9; «4»-7; «3»-5; <u>Девочки:</u> «5»-17; «4»-15; «3»-8;	Комплексы 2		
Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2			
		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2			
		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2			
		Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплексы 2			
Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		Комплексы 2			
		Комплексный	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание	Уметь выполнять комбинацию из		Комплексы 2			

				по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	разученных элементов				
			Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		Комплек кс 2		
			Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплек кс 2		
<i>Спортивные игры</i>	Баскетбол	16	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплек кс 3		
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплек кс 3		
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплек кс 3		
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия	Оценка техники ведения мяча в движении с разной	Комплек кс 3		

				разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	в игре.	высотой отскока и изменением направления			
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча	Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		
		Комбинированный		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		

			способностей. Самоконтроль.					
		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		
		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	Комплексы 3		
		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		
		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		
		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		
		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		

				Развитие координационных способностей					
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплексы 3		
Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
			Контрольный	Бег 2000м (мальчики), 1500 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ.	Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км	Бег <u>Мальчики</u> –	Комплексы 4		

				Специальные беговые упражнения	(девочка)	«5» - 9,00; «4» - 9,30; «3» - 10,00; <u>Девочки –</u> «5» - 7,30; «4» - 8,00; «3» - 8,30;			
<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплексы 4		
			Комбинированный	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплексы 4		
			Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики –</u> «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9,8; <u>Девочки –</u> «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0;	Комплексы 4		
	Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	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 л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность		Комплексы 4		
			Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г	Уметь прыгать в высоту с 11-13	Оценка техники	Комплексы 4		

				<p>мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств</p>	<p>беговых шагов, метать мяч на дальность</p>	<p>прыжка в высоту, метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м;</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

**Тематическое планирование
9 класс**

Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	Факт.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Компле кс I		
			Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта Владеть: Техникой передачи и приёма эстафетной палочки вне зоны передачи		Компле кс I		
			Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта Владеть: Техникой передачи и приёма эстафетной палочки		Компле кс I		
			Контрольный	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Бег 60 метров: <i>Мальчики</i> – «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9.1; <i>Девочки</i> – «5» - 9,1; «4» - 9.3; «3» - 9.7;	Компле кс I		
	Прыжок в длину, метание малого мяча	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 11 – 15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Компле кс I		

				История Отечественного спорта					
			Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 11 – 15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплек с I		
			Контрольный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега: <u>Мальчики</u> – «5» - 420 см; «4» - 400 см; «3» - 380 см; <u>Девочки</u> – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 320 см;	Компле с I		
	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. История Отечественного спорта	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	<u>Мальчики</u> – «5» - 9.30; «4» - 9.00; «3» - 9.20; <u>Девочки</u> – 7.30 – 9.00	Компле с I		
Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле с I		
			Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле с I		
			Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле с I		

			Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 1		
			Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 1		
			Контрольный	Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	<u>Мальчики</u> – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; <u>Девочки</u> – «5» - 10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;	Комплексы 1		
Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплексы 2		
			Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплексы 2		
			Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплексы 2		

				Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям					
			Контрольный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Оценка техники выполнения подъёма переворотом; подтягивание в висе: <u>Мальчики:</u> «5»-10; «4»-8; «3»-6; поднятие ног в висе: <u>Девочки:</u> «5»-16; «4»-12; «3»-8;	Компле кс 2		
Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	4	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 приёма	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Компле кс 2			
		Совершенствование ЗУН	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 приёма. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, владеть переноской партнёра вдвоём на руках		Компле кс 2			
		Совершенствование ЗУН	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 приёма. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре		Компле кс 2			
		Контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	Уметь выполнять строевые упражнения,	Оценка техники	Компле кс 2			

				ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения.	лазать по канату в два приёма, выполнять сход с наклонной скамейки сбегающие	лазания по канату – 6м – 12 с (мальчик)			
	Акробатика	4	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на рука и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Компле кс 2		
			Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Компле кс 2		
			Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов		Компле кс 2		
			Контрольный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Компле кс 2		
Спортивные игры	Баскетбол	16	Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по упрощённым		Компле кс 3		

			головой в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	правилам, применять в игре технические приёмы				
		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		
		Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		
		Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплексы 3		
		Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		
		Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		
		Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплексы 3		

			Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		
			Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		
			Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		
			Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		
			Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		
			Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплексы 3		

			Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компле кс 3		
Кроссовая подготовка Лёгкая атлетика	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в высоту, метание малого мяча	6 4 2	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компле кс 3		
			Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Компле кс 3		
			Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 4		
			Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики).	Уметь бежать в равномерном темпе 20		Компле кс 4		

			Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	минут				
		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
		Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Бег <u>Мальчики</u> – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00; <u>Девочки</u> – «5» - 10,30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;	Комплексы 4		
		Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплексы 4		
		Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		Комплексы 4		
		Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		Комплексы 4		
		Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> –	Комплексы 4		

			качеств.	старта	«5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9.1; <u>Девочки</u> – «5» - 9.1; «4» - 9.3; «3» - 9.7;			
		Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте с полного разбега, сохранять для техники метания мяча ритм.		Компле кс 4		
		Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнить прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	Оценка техники прыжка в высоту, метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 45 м; «4» - 40 м; «3» - 31 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 23 м; «3» - 18 м;	Компле кс 4		