



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Усть-Бузулукская средняя школа  
Алексеевского муниципального района Волгоградской области

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
Протокол № 1 от 29.08.2023


Руководитель МО  
 (Милованова И. Н.)

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УР

 (Рябова Ю.А.)

« 29 » 08 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор

 (Рябцева А.А.)

Приказ № 112/1  
« 31 » 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса «Физическая культура»

**Уровень образования: основное общее**

**Уровень изучения предмета: базовый**

**Количество часов по учебному плану: 278 ч. – всего**

В 7 классе -102 ч. (3 ч. в неделю, 34 учебные недели)

В 8 классе-102 ч. (3 ч. в неделю, 34 учебные недели)

В 9А классе-68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

В 9 Б классе-68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

**Рабочую программу составила:**

Хоркина Елена Николаевна, учитель физической культуры

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-8 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – Стандарты второго поколения), с учетом авторской программы под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича \ Рабочие программы. Физическая культура 1–11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся (компакт-диск) изд.– Волгоград: Учитель, 2012 (www.uchitel-izd.ru)

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 5-7 классы: под. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012 г.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что она строится как продолжение и развитие программы начальной школы.

На основании образовательной программы МБОУ Усть-Бузулукской СОШ программа рассчитана на 102 ч. в год (3 часа в неделю).

Программой предусмотрено проведение: контрольных тестов – 9.

**Цель** рабочей программы: - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач**:

- укреплять здоровье, развивать основные физические и психические качества организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей, корригирующей направленностью и плаванием;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности изучения на второй ступени образования.

### Общая характеристика учебного предмета

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработан с учетом логики учебного процесса общего среднего образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса физическая культура 5-8 класса требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Новизна данной программы определяется реализацией личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов, а также рядом принципов, определяющих основы развития как собственно процесса образования, так и его учебного содержания.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по волейболу, баскетболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Теоретические сведения «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» просматривается в процессе уроков в течение всего учебного года.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии оценивания* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно – оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьной образовательный стандарт.

*Количественные критерии оценивания* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим* физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие *методы*: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5  | Оценка 4   | Оценка 3   | Оценка 2                                      |
|---|--|--|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в | За непонимание и незнание материала программы |

|  |        |   |  |
|--|--------|---|--|
| логично его излагает, используя в деятельности | ошибки | знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике |  |
|--|--------|---|--|

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

| Оценка 5   | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
|--|---|---|---|
| <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p> | <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> | <p>Двигательные действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и с сложных в сравнении с уроком условиях</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p> |

## III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2   |
|---|---|---|--|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul> | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5   | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2   |
|--|---|---|--|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

|                             |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|
| определенный период времени |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны предоставлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Преподавание физкультуры ведется объяснительно-показательными и системно-деятельностными методами. Качество усвоения теоретического и практического материала проверяется через текущий и итоговый контроль. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Формы проверки: внешней, взаимной и самоконтроль.

**Раздел «Знания о физической культуре»** включает в себя такие темы: «История физической культуры», «Физическая культура (основные понятия)» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно – ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются школьникам имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. Это физические упражнения и двигательные действия из базовых вида спорта (легкой атлетике, гимнастика с основами акробатики, спортивных игр).

*Тема «Прикладно–ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий учебный раздел лыжные гонки извлечены из программы в виду отсутствия материально технической базы. В свою очередь тема «Плавание» вводится в учебный процесс с наличием соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образования за счет третьего урока физкультуры.

### **Описание места предмета физическая культура в учебном плане**

На изучение физической культуры в 5-8 классах в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часов, 3 часа в неделю.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5-8 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 1) положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- 2) накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- 3) достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

#### ***В области коммуникативно культуры:***

- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

#### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно- практической деятельности.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности, уважительное отношение к окружающим, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу.

***В области трудовой культуры:***

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с помощью укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности, находить компромиссы.

***В области физической культуры:***

- использование физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянию на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

***В области нравственной культуры:***



- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся при совместной деятельности;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности.

***В области эстетической культуры:***

- способность проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

***В области физической культуры:***

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ***Раздел «Знания о физической культуре»***

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на спортивных снарядах, баскетболом, волейболом, футболом и плаванием в бассейне. Правила спортивных соревнований по баскетболу, волейболу и их назначение.

#### ***История физической культуры***

*Олимпийские игры древности.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.

**Учащиеся научатся:** - характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.

#### ***Физическая культура (основные понятия)***

*Физическое развитие человека.* Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.

*Адаптивная физическая культура.* Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

*Здоровье и здоровый образ жизни.* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Учащиеся научатся:** - руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции;

- **раскрывать** понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

### ***Физическая культура человека***

*Режим дня, его основное содержание и правила планирования.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

*Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.* Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

*Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

**Учащиеся научатся:** - **определять** назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;

- **использовать** правила подбора и составления физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий;

- **определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении;

- **отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

## ***Раздел «Физическое совершенствование»***

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».** Всего часов 21

**Тема «Легкая атлетика» - 21 часов**

**Тема «Беговые упражнения» - (14ч.)**

### ***Знания о физической культуре***

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности.

*Физическая культура (основные понятия).* Здоровье и здоровый образ жизни.

### ***Физическое совершенствование***

**Беговые упражнения:** бег на короткие и средние дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общезначительная подготовка.* Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. *Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой).*

*Развитие быстроты, выносливости.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Учащиеся научатся:** - **характеризовать** Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;

- **раскрывать** понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
- **применять** беговые упражнения для развития физических качеств;
- **взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;
- **включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;
- **готовить** места занятий, подбирать одежду и обувь;
- **выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять;
- **проводить** занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.

К.Т.: - бег 30м с высокого старта с опорой на руку, сек. (мальчики - 6,1; девочки – 6,4);

- кросс – 1000м. без учета времени.

### **Тема «Прыжковые упражнения» (4ч.)**

#### ***Физическое совершенствование***

**Прыжковые упражнения.** Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. *Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общезначительная подготовка.* Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Учащиеся научатся:** - **анализировать** технику движений прыжка в длину с разбега и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.

К.Т.: Прыжки в длину с места, см. (мальчики – 160-190; девочки – 150-175)

### **Тема «Метание малого мяча» (3ч.)**

#### ***Физическое совершенствование***

**Метание малого мяча.** Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень. *Элементы техники национальных видов спорта (метание тынзяна), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общезначительная подготовка.* Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

**Учащиеся научится:** - анализировать технику движений при метании малых мячей на дальность и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.

К.Т.: Метание малого мяча с разбега на дальность, м.

## **Раздел 2 : «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».**

**Тема «Гимнастика с основами акробатики» (18 ч.)**

**Знания о физической культуре.** Техника безопасности на занятиях акробатическими упражнениями, опорных прыжков

### **Физическое совершенствование**

**Организуящие команды и приемы** построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

**Акробатические упражнения и комбинации** - *девочки:* кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках; *мальчики:* кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках.

**Ритмическая гимнастика** (*девочки*) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки)

**Опорные прыжки** – *девочки:* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок; *мальчики:* прыжок через гимнастического козла ноги врозь  
**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Учащиеся научится:** - **знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы;

- **анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения;
- **описывать** технику акробатических упражнений, составлять и выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений;
- **осваивать** технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности;
- **осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;
- **описывать** технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности;

**Знания о физической культуре.** Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах.

### **Физическое совершенствование**

**Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** *Гимнастическое бревно* - *девочки:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.

*Гимнастическая перекладина (низкая)* - *мальчики:* вис согнувшись, вис прогнувшись; из вися стоя прыжком упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

*Гимнастическая перекладина (высокая)* - *мальчики:* подтягивание в висе

*Гимнастические брусья (параллельные) - мальчики:* наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; хождение на руках и размахивания в упоре; соскок из седа на бедре.

*Гимнастические брусья (разной высоты) - девочки:* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотами вправо и влево.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Учащиеся научатся:** - описывать технику упражнений на гимнастическом бревне (*девочки*), на гимнастической перекладине (*мальчики*) и составлять комбинации из числа разученных упражнений;

- описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять и выполнять комбинации из числа разученных упражнений

К.Т.: - подтягивание в висе (м), девочки на низкой перекладине.

## Тема «Спортивные игры» - 45 часа

### Тема «Баскетбол» - (27 час)

**Знания о физической культуре.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

#### **Физическое совершенствование**

**Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по упрощенным правилам.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).

**Учащиеся научатся:** - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;

- выполнять основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности;
- моделировать технику игровых действий и приемов;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;

К.Т.: - ведение мяча в движении с изменением направления.

### Тема «Волейбол» - (18 час)

**Знания о физической культуре.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение.

#### **Физическое совершенствование**

**Волейбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу (в качестве помощника судьи).

- Учащиеся научатся:** - **организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно;
  - **взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;
  - **моделировать** технику игровых действий и приемов;
  - **выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;
- К.Т.:** - техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу;
- техника выполнения нижней прямой подачи мяча.

### **Раздел 3 «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Всего часов 18**

#### **Тема Кроссовая подготовка - 18 часов**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура (основные понятия). Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Кроссовая подготовка как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

#### **Физическое совершенствование**

**Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.** Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания [на профилактику и лечения при нарушениях опорно-двигательного аппарата (сколиоза, плоскостопия, остеохондроза), центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения].

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

- Учащиеся научатся:** - развивать выносливость у детей при помощи физической культуры в виде кроссовой подготовке
- **выполнять** с учетом имеющихся индивидуальных показателей здоровья, **кроссовая подготовка** осуществляется под контролем за физической нагрузкой во время этих занятий

#### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

| № | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Уроки контроля |
|---|----------------------------|--------------|--|----------------|
|   |                            |              |  |                |

|   |   |    |   |   |
|---|---|----|---|---|
| 2 | Тема «Легкая атлетика»                              | 21 | <p><b>-раскрывать</b> понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека;</p> <p>- <b>выполнять</b> легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;</p> <p>- <b>применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>- <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;</p> <p>- <b>включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;</p> <p>- <b>готовить</b> места занятий, подбирать одежду и обувь;</p> <p>- <b>выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять;</p> <p>- <b>проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p> <p><b>анализировать</b> технику движений прыжка в длину с разбега и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> | 4 |
| 3 | Тема «Гимнастика с основами акробатики» (18 ч)      | 18 | <p>- <b>анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения;</p> <p>- <b>описывать</b> технику акробатических упражнений, составлять и выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений;</p> <p>- <b>осваивать</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности;</p>   | 3 |
| 4 | Спортивные игры<br>Волейбол (18ч)<br>Баскетбол(27ч) | 45 | <p>- <b>осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;</p> <p>- <b>описывать</b> технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности;</p> <p><b>организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;</p>   | 7 |

|   |                             |            |   |           |
|---|-----------------------------|------------|---|-----------|
|   |                             |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>выполнять</b> основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно;</li> <li>- <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>- <b>моделировать</b> технику игровых действий и приемов;</li> <li>- <b>выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</li> </ul> |           |
| 5 | Раздел Кроссовая подготовка | <b>18</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе;</li> <li>-<b>выполнять</b> с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</li> </ul>   | <b>2</b>  |
|   | <b>ИТОГО</b>                | <b>102</b> |   | <b>16</b> |

#### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение уроков физической культуры

##### Методических пособий для учителя:

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1 – 11 кл. [Текст]: Метод. пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.- 248с.(Б-ка учителя физической культуры). ISBN 5-691-01267-3.
2. Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова Урок физкультуры в современной школе [Текст]: Методические рекомендации. Вып. 1 – М.: Советский спорт, 2002.- 160с.: ил. ).- ISBN 5-85009-739-2.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.- ISBN 5-691-00412-3.

##### Дополнительная литература для учителя:

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры [Текст]: – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.: ил. .- ISBN 5-691-00931-1.
2. Голомидова С.Е. Физкультура. 5 кл. Часть I; II [Текст]: /Поурочные планы./ Волгоград: Учитель – АСТ, 2003.- 96с. .- ISBN 5-93312-126-6.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы [Текст]: Универсальное издание – М.:БАКО, 2005. – 400 с. – (В помощь школьному учителю).- ISBN 5-94665-319-9.
4. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. (Пособие для учителей и школьных врачей) [Текст]: М., «Просвещение», 1970.- 95с.:ил.
5. Литвинов Е.Н. Физическая культура. 5 класс [Текст]: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 96 с. – (Поурочные планы).- ISBN 5-8112-0898-7.
6. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в



общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие [Текст]: – М.: АРКТИ, 2006.- 88с.: ил.- ISBN 5-89415-520-7.

7. Физкультура. 5 класс: поурочные планы [Текст]: / авт.- сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин. – Изд.2-е, перераб. - Волгоград: Учитель, 2012. – 183 с. ISBN 978-5-7057-2862-6

8. Физкультура: 5 – 11 классы: календарно - тематическое планирование по трехчасовой программе [План-график]: / авт.- сост. В.И. Виненко. - Волгоград: Учитель, 2006. – 254 с.- ISBN 5-7057-0908-0.

9. Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1-11 классы [План-график]: / сост. К.Р. Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2007. – 63 с.- ISBN 978-5-7057-1122-2.

10. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона [План-график]: \ авт.-сост. М.И. Васильева и др. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.-183 с.- ISBN 978-5-7057-1299-1.

11. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии [Текст]: \ Ю.А. Янсон – Ростов н\Д: «Феникс», 2005. – 432 с. – (Библиотека учителя).- ISBN 5-222-07510-9.

#### **Дополнительная литература для учащихся:**

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012. – 239с. : ил. - ISBN 978-5-09-028319-9.

2. Физическая культура. 5-6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений \ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012. – 237,[3]с.:ил.- ISBN 978-5-358-10254-5.

#### **Материально-технические:**

Игровой спортивный зал, площадка для организации спортивных игр, кабинет для аудиторных (теоретических) занятий

| <b>№</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b> | <b>Количество (шт)</b> |
|----------|---|------------------------|
| 1        | Сетка волейбольная  | 1                      |
| 2        | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой                             | 6                      |
| 3        | Мячи волейбольные   | 25                     |
| 4        | Мячи баскетбольные  | 25                     |
| 5        | Мячи футбольные   | 15                     |
| 6        | Мяч малый для метания (теннисный)   | 15                     |
| 7        | Маты гимнастические   | 15                     |
| 8        | Акробатическая дорожка  | 1                      |
| 9        | Козел гимнастический  | 1                      |
| 10       | Мост гимнастический подкидной   | 1                      |

|    |                                  |    |
|----|----------------------------------|----|
| 11 | Перекладина гимнастическая       | 1  |
| 12 | Брусья гимнастические            | 1  |
| 13 | Бревно гимнастическое            | 1  |
| 14 | Скакалка гимнастическая          | 25 |
| 15 | Обруч гимнастический             | 20 |
| 16 | Секундомер                       | 2  |
| 17 | Рулетка измерительная (10м)      | 1  |
| 18 | Компрессор для накачивания мячей | 1  |
| 19 | Аптечка медицинская              | 1  |
| 20 | Свисток судейский                | 2  |

*Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы по физической культуре*

| <b>Название цифровых образовательных ресурсов</b>   | <b>Электронный адрес</b>  |
|---|---|
| Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Сайт Российской государственной детской библиотеки  | <a href="http://www.rgdb.ru">http://www.rgdb.ru</a>                           |
| Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»  | <a href="http://pedsovet.su/load/100">http://pedsovet.su/load/100</a>         |
| Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе  | <a href="http://www.uroki.ru">www.uroki.ru</a>                                |
| Презентации уроков «Начальная школа».   | <a href="http://nachalka.info/about/193">http://nachalka.info/about/193</a>   |
| Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку)   | <a href="http://nsc.1september.ru/urok">http://nsc.1september.ru/urok</a>     |
| Школьный портал ПроШколу.ру   | <a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>                 |
| Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»   | <a href="http://www.km.ru/ed">www.km.ru/ed</a>                                |

### Планируемые результаты изучения физической культуры

По окончании 5 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

#### Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения                         | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,1      | 6,2     |
| Силовые                | Подтягивание в висе (количество раз)          | 4        | -       |
|                        | Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)    | -        | 6       |
|                        | Прыжок в длину с места, см                    | 160      | 150     |
| Выносливость           | Бег 1000 м.                                   | 6,45     | 7,20    |
| Координация            | Челночный бег 3x10 м/с                        | 8,5      | 9,0     |

#### Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Основные требования к обучающимся по окончании курса Физическая культура», который полностью соответствует стандарту второго поколения. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и использованию приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни».

**Метапредметные результаты.** Учащиеся научатся:

*В области познавательной культуры:*

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, физическим развитием и профилактикой вредных привычек

*В области нравственной культуры:*

- относиться бережно к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявить доброжелательность, уважительное отношение к окружающим

*В области трудовой культуры:*

- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и умственного утомления

*В области эстетической культуры:*

- формировать красоту телосложения и осанки человека с помощью физических упражнений

*В области коммуникативной культуры:*

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной форме в процессе совместной деятельности

*В области физической культуры:*

- использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Предметные результаты.** Учащиеся научатся:

*В области познавательной культуры:*

- знать историю спорта и олимпийского движения, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности и управлять своими эмоциями

*В области трудовой культуры:*

- уметь преодолевать трудности.

*В области эстетической культуры:*

- проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

*В области коммуникативной культуры:*

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

*В области физической культуры:*

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Личностные результаты.** Учащиеся научатся:

*В области познавательной культуры:*

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития

*В области нравственной культуры:*

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- поддерживать хорошее телосложение и осанку посредством занятий физической культурой

*В области коммуникативной культуры:*

- оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

| Тема урока                             | Тип урока                 | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся                               | Вид контроля | Д/з        | Дата проведения  |                  |
|--|---------------------------|--|--|--------------|------------|------------------|------------------|
|  |                           |  |  |              |            | п<br>л<br>а<br>н | ф<br>а<br>к<br>т |
| 1                                      | 2                         | 3  | 4  | 5            | 6          | 7                | 8                |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b>          |                           |  |  |              |            |                  |                  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Изучение нового материала | Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30–40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ       | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> ) | Текущий      | Комплекс 1 |                  |                  |
|  | Совершенствования         | Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.<br>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> ) | Текущий      | Комплекс 1 |                  |                  |
|  | Совершенствования         | Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта                 | Текущий      | Комплекс 1 |                  |                  |

| 1   | 2                         | 3   | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|---------------------------|---|---|--|------------|---|---|
|   |                           | упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета  | (60 м)  |  |            |   |   |
|   | Совершенствования         | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)     | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|   | Учетный                   | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)     | Бег 60 м:<br>м.: «5» – 10,2 с.;<br>«4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с. | Комплекс 1 |   |   |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) | Изучение нового материала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |

| 1                              | 2                         | 3   | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|--------------------------------|---------------------------|---|---|--|------------|---|---|
|                                | Комбинированный           | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель   | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|                                | Совершенствования         | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств        | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель   | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|                                | Учетный                   | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | Комплекс 1 |   |   |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»   | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м                                  | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|                                | Совершенствования         | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»  | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)                   | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |

| 1  | 2                         | 3  | 4  | 5       | 6          | 7 | 8 |
|--|---------------------------|--|--|---------|------------|---|---|
| <b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>                            |                           |  |  |         |            |   |   |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Изучение нового материала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |
|  | Комбинированный           | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |
|  | Комбинированный           | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости                      | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |
|  | Комбинированный           | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости         | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |
|  | Комбинированный           | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости           | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий |            |   |   |
|  | Комбинированный           | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости    | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |   |   |



| 1                               | 2                         | 3  | 4   | 5                          | 6          | 7 | 8 |
|---------------------------------|---------------------------|--|---|----------------------------|------------|---|---|
|                                 | Комбинированный           | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                                      | Текущий                    | Комплекс 1 |   |   |
|                                 | Комбинированный           | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                                      | Текущий                    | Комплекс 1 |   |   |
|                                 | Учетный                   | Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                                      | Бег 2 км без учета времени | Комплекс 1 |   |   |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b>        |                           |  |   |                            |            |   |   |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий                    | Комплекс 2 |   |   |
|                                 | Комплексный               | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),  | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения           | Текущий                    | Комплекс 2 |   |   |

| 1 | 2         | 3  | 4   | 5       | 6          | 7 | 8 |
|---|-----------|--|---|---------|------------|---|---|
|   |           | смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»   |   |         |            |   |   |
|   | Комплексы | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей                         | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |   |   |
|   | Комплексы | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |   |   |
|   | Комплексы | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей                | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |   |   |

| 1   | 2                         | 3  | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|---------------------------|--|---|--|------------|---|---|
|   | Учетный                   | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей                                | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р. | Комплекс 2 |   |   |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения                     | Текущий  | Комплекс 2 |   |   |
|   | Комплексный               | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув-  | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения                     | Текущий  | Комплекс 2 |   |   |

| 1 | 2           | 3  | 4   | 5                         | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------|--|---|---------------------------|------------|---|---|
|   |             | шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей   |   |                           |            |   |   |
|   | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                   |            |   |   |
|   | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей         | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                   | Комплекс 2 |   |   |
|   | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей                     | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                   | Комплекс 2 |   |   |
|   | Учетный     | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.  | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка техники выполнения | Комплекс 2 |   |   |

| 1                   | 2                         | 3   | 4   | 5               | 6          | 7 | 8 |
|---------------------|---------------------------|---|---|-----------------|------------|---|---|
|                     |                           | Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей   |   | опорного прыжка |            |   |   |
| Акробатика<br>(6 ч) | Изучение нового материала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий         | Комплекс 2 |   |   |
|                     | Комплексы                 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                                 | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий         | Комплекс 2 |   |   |
|                     | Комплексы                 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей                     | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий         | Комплекс 2 |   |   |
|                     | Комплексы                 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей             | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий         | Комплекс 2 |   |   |
|                     | Комплексы                 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий         | Комплекс 2 |   |   |

| 1                             | 2                         | 3   | 4  | 5   | 6          | 7 | 8 |
|-------------------------------|---------------------------|---|--|---|------------|---|---|
|                               | Учетный                   | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках  | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках      | Комплекс 2 |   |   |
| <b>Спортивные игры (45 ч)</b> |                           |   |  |   |            |   |   |
| Волейбол<br>(18 ч)            | Изучение нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий   | Комплекс 3 |   |   |
|                               | Совершенствования         | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»                                    | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий   | Комплекс 3 |   |   |
|                               | Совершенствования         | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий.<br>Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Комплекс 3 |   |   |
|                               | Совершенствования         | Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»   |  |   |            |   |   |

| 1 | 2           | 3  | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------|--|--|--|------------|---|---|
|   | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.  | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б   |  |  |            |   |   |
|   | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол      | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный |  |  | Текущий  |            |   |   |
|   | Комплексный |  |  |  |            |   |   |
|   | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                    | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный |  |  |  |            |   |   |

| 1                | 2                         | 3  | 4  | 5   | 6          | 7       | 8 |  |
|------------------|---------------------------|--|--|---|------------|---------|---|--|
|                  | Комплексный               | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия         | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | Комплекс 3 |         |   |  |
|                  | Комплексный               |  |  |   |            | Текущий |   |  |
|                  | Комплексный               |  |  |   |            |         |   |  |
|                  | Комплексный               | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия         | Оценка техники нижней прямой подачи           | Комплекс 3 |         |   |  |
|                  | Комплексный               |  |  |   |            |         |   |  |
|                  | Комплексный               |  |  |   |            |         |   |  |
| Баскетбол (27 ч) | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                                       | Комплекс 3 |         |   |  |
|                  | Комплексный               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические                 | Текущий                                       | Комплекс 3 |         |   |  |



| 1 | 2         | 3   | 4  | 5   | 6          | 7 | 8 |
|---|-----------|---|--|---|------------|---|---|
|   |           | на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола  | действия в игре  |   |            |   |   |
|   | Комплексы | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                                     | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексы | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники стойки и передвижений игрока | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексы | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                                     | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2                         | 3  | 4  | 5                                    | 6          | 7          | 8 |
|---|---------------------------|--|--|--------------------------------------|------------|------------|---|
|   | Комплексный               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                              | Комплекс 3 |            |   |
|   | Комплексный               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств         | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                              | Комплекс 3 |            |   |
|   | Комплексный               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств                                   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча на месте |            |            |   |
|   | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств                                   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                              | Комплекс 3 |            |   |
|   | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                              |            | Комплекс 3 |   |

| 1 | 2                         | 3   | 4  | 5  | 6              | 7 | 8 |
|---|---------------------------|---|--|--|----------------|---|---|
|   | Изучение нового материала | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств   |  |  |                |   |   |
|   | Комплексы                 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств    | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Компл<br>екс 3 |   |   |
|   | Комплексы                 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  | Компл<br>екс 3 |   |   |
|   | Комплексы                 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств          | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  | Компл<br>екс 3 |   |   |
|   | Комплексы                 |   |  | Оценка техники броска снизу в движении               |                |   |   |
|   | Комплексы                 |   |  | Текущий  |                |   |   |

| 1 | 2                         | 3   | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|---------------------------|---|--|--|------------|---|---|
|   | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств                     | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования         | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования         | Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  |  |  |            |   |   |
|   | Совершенствования         | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |   |   |
|   | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств           | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный               | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам;   | Текущий. Оценка                                    | Комплекс 3 |   |   |

| 1  | 2                         | 3   | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 |
|--|---------------------------|---|--|--|------------|---|---|
|  | Комплексы                 | двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  | выполнять правильно технические действия в игре  | техники броска одной рукой от плеча в движении |            |   |   |
|  | Комплексы                 |   |  |  |            |   |   |
|  | Комплексы                 |   |  |  |            |   |   |
|  | Комплексы                 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
| <b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>                            |                           |   |  |  |            |   |   |
| Бег по пересеченной местности, преодолению препятствий (9 ч) | Изучение нового материала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)   | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |
|  | Комбинированный           | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)   | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |

| 1 | 2               | 3   | 4  | 5       | 6          | 7 | 8 |
|---|-----------------|---|--|---------|------------|---|---|
|   | Комбинированный | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости       | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|   | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости       | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|   | Комбинированный | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости         | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|   | Комбинированный | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости         | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|   | Комбинированный | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|   | Комбинированный | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости       | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 4 |   |   |

| 1                                      | 2                         | 3   | 4  | 5                          | 6          | 7 | 8 |
|--|---------------------------|---|--|----------------------------|------------|---|---|
|  | Учетный                   | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                             | Бег 2 км без учета времени | Комплекс 4 |   |   |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>          |                           |   |  |                            |            |   |   |
| Бег на средние дистанции (2 ч)         | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м   | Текущий                    | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенствования         |   | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)                          |                            |            |   |   |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный           | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий                    | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенствования         | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета                                    | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий                    | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенствования         | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий                    | Комплекс 4 |   |   |

| 1  | 2                         | 3   | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 |
|--|---------------------------|---|--|--|------------|---|---|
|  |                           | Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма   |  |  |            |   |   |
|  | Учетный                   | Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |
|  | Учетный                   | Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег 60 м:<br>м.: «5» – 10,2 с.;<br>«4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.;<br>д.: «5» – 10,4 с.;<br>«4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с. | Комплекс 4 |   |   |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч) | Изучение нового материала | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность          | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |



| 1 | 2               | 3  | 4   | 5       | 6          | 7 | 8 |
|---|-----------------|--|---|---------|------------|---|---|
|   | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|   | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств                             | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |   |   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

| Тема урока                    | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  |                  |
|-------------------------------|-----------|---------------------|--|--------------|-----|------------------|------------------|
|                               |           |                     |  |              |     | п<br>л<br>а<br>н | ф<br>а<br>к<br>т |
| 1                             | 2         | 3                   | 4  | 5            | 6   | 7                | 8                |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b> |           |                     |  |              |     |                  |                  |

|  |                   |  |   |         |            |  |  |
|--|-------------------|--|---|---------|------------|--|--|
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный           | Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | Комбинированный   | Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | Совершенствования | Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

| 1   | 2                 | 3  | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|--|---|--|------------|---|---|
|   |                   | ных качеств. Старты из различных положений   |   |  |            |   |   |
|   | Совершенствования | Высокий старт (15–30 м).<br>Финиширование. Бег (3 × 50 м).<br>Специальные беговые упражнения.<br>ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м             | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|   | Контрольный       | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м             | М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с. | Комплекс 1 |   |   |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги».<br>Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный   | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|   | Комбинированный   | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания  | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |

| 1                                 | 2               | 3  | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|-----------------------------------|-----------------|--|---|--|------------|---|---|
|                                   | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|                                   | Учетный         | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании           | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель  | Комплекс 1 |   |   |
| Бег на средние дистанции (2 ч)    | Комбинированный | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию                           | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|                                   | Комбинированный |  |   | М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин; «3» – 6,20 мин |            |   |   |
| <b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b> |                 |  |   |  |            |   |   |
| Бег по пересеченной местности,    | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                        | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |

| 1                             | 2                 | 3  | 4  | 5                               | 6          | 7 | 8 |
|-------------------------------|-------------------|--|--|---------------------------------|------------|---|---|
| преодоление препятствий (9 ч) |                   | Развитие выносливости. Терминология кроссового бега  |  |                                 |            |   |   |
|                               | Совершенствования | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                    | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 1 |   |   |
|                               | Совершенствования | Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                               | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 1 |   |   |
|                               | Совершенствования | Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости                               | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 1 |   |   |
|                               | Совершенствования | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                               | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 1 |   |   |
|                               | Совершенствования | Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 1 |   |   |
|                               | Совершенствования | Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 1 |   |   |
|                               | Совершенствования |  |  |                                 |            |   |   |
|                               | Учетный           | Бег (2000 м). Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30 мин;<br>д.: 14,00 мин | Комплекс 1 |   |   |

| 1  | 2                               | 3  | 4   | 5       | 6              | 7 | 8 |
|--|---------------------------------|--|---|---------|----------------|---|---|
| <b>Гимнастика (18 ч)</b>                 |                                 |  |   |         |                |   |   |
| Висы.<br>Строевые<br>упражнения<br>(6 ч) | Изучение<br>нового<br>материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Компл<br>екс 2 |   |   |
|  | Совершенствования               | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Компл<br>екс 2 |   |   |
|  | Совершенствования               | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Компл<br>екс 2 |   |   |
|  | Совершенствования               | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Компл<br>екс 2 |   |   |
|  | Совершенствования               | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей  |   |         |                |   |   |

| 1   | 2                         | 3   | 4   | 5                                    | 6          | 7 | 8 |
|---|---------------------------|---|---|--------------------------------------|------------|---|---|
|   | Учетный                   | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).<br>Выполнение подтягивания в виси.<br>Развитие силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы           | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 |   |   |
| Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей                         | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                              | Комплекс 2 |   |   |
|   | Совершенствования         | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                              | Комплекс 2 |   |   |
|   | Совершенствования         | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                              | Комплекс 2 |   |   |
|   | Совершенствования         | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                              | Комплекс 2 |   |   |

| 1                               | 2                         | 3   | 4   | 5                              | 6          | 7 | 8 |
|---------------------------------|---------------------------|---|---|--------------------------------|------------|---|---|
|                                 | Совершенствования         | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок             | Текущий                        | Комплекс 2 |   |   |
|                                 | Учетный                   | Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5–6 упражнений</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей                | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок             | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 |   |   |
| Акробатика.<br>Лазание<br>(6 ч) | Изучение нового материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей                        | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                        | Комплекс 2 |   |   |
|                                 | Комплексный               | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей            | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                        | Комплекс 2 |   |   |
|                                 | Комплексный               | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей            | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                        | Комплекс 2 |   |   |
|                                 | Совершенствования         | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ).   | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно                | Текущий                        | Комплекс 2 |   |   |



| 1                             | 2                         | 3   | 4  | 5   | 6          | 7 | 8 |
|-------------------------------|---------------------------|---|--|---|------------|---|---|
|                               |                           | Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей   | и в комбинации   |   |            |   |   |
|                               | Совершенствования         | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей                                 | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации              | Текущий   | Комплекс 2 |   |   |
|                               | Учетный                   | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации              | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м | Комплекс 2 |   |   |
| <b>Спортивные игры (45 ч)</b> |                           |   |  |   |            |   |   |
| Волейбол (18 ч)               | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | Комплекс 3 |   |   |
|                               | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча  | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2                 | 3  | 4  | 5       | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|--|--|---------|------------|---|---|
|   |                   | снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни   |  |         |            |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам               | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам    | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2                 | 3   | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|---|--|--|------------|---|---|
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                    | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.  | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2                 | 3   | 4  | 5   | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|---|--|---|------------|---|---|
|   |                   | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам  |  |   |            |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                              | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                              |  |   |            |   |   |
|   | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2                 | 3  | 4  | 5                            | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|--|--|------------------------------|------------|---|---|
|   |                   | нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  |  |                              |            |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                      | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам                      | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                      | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу  | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой | Комплекс 3 |   |   |

| 1                | 2                         | 3   | 4   | 5           | 6          | 7 | 8 |
|------------------|---------------------------|---|---|-------------|------------|---|---|
|                  |                           | двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  |   | подачи мяча |            |   |   |
|                  | Совершенствования         | Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий     | Комплекс 3 |   |   |
|                  | Совершенствования         |   |   |             |            |   |   |
| Баскетбол (27 ч) | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий     | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2               | 3  | 4   | 5       | 6          | 7   | 8 |
|---|-----------------|--|---|---------|------------|---|---|
|   | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол  |   |         |            |   |   |
|   | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке.   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный | Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол                                   |   |         |            | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока |   |
|   | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока.  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол  | Текущий | Комплекс 3 |   |   |

|  |       |  |                         |  |       |  |  |
|--|-------|--|-------------------------|--|-------|--|--|
|  | анный | Ведение мяча в низкой стойке.<br>Остановка | по упрощенным правилам; |  | екс 3 |  |  |
|--|-------|--|-------------------------|--|-------|--|--|



| 1 | 2                         | 3  | 4   | 5       | 6          | 7 | 8 |
|---|---------------------------|--|---|---------|------------|---|---|
|   |                           | двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | выполнять технические приемы  |         |            |   |   |
|   | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б                                 | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2               | 3  | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|-----------------|--|---|--|------------|---|---|
|   |                 | с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей   |   |  |            |   |   |
|   | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей   |   |  |            |   |   |
|   | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей  |   |  |            |   |   |
|   | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2                         | 3  | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|---------------------------|--|---|--|------------|---|---|
|   |                           | броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей   |   |  |            |   |   |
|   | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей       | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           |  |   |  |            |   |   |
|   | Комбинированный           |  |   |  |            |   |   |
|   | Комбинированный           |  |   |  |            |   |   |
|   | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           |  |   |  |            |   |   |
|   | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           |  |   |  |            |   |   |

| 1  | 2               | 3  | 4   | 5   | 6          | 7 | 8 |
|--|-----------------|--|---|---|------------|---|---|
|  |                 | со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей   |   |   |            |   |   |
|  | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места | Комплекс 3 |   |   |
|  | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | Комплекс 3 |   |   |
|  | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей |   |   |            |   |   |
| <b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>          |                 |  |   |   |            |   |   |
| Бег по пересеченной местности, преодоление | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                                  | Текущий   | Комплекс 4 |   |   |

| 1                                      | 2               | 3   | 4  | 5                               | 6          | 7 | 8 |
|--|-----------------|---|--|---------------------------------|------------|---|---|
| ние препятствий (9 ч)                  | Совершенство    | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенство    |   |  |                                 |            |   |   |
|  | Совершенство    | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенство    | Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенство    |   |  |                                 |            |   |   |
|  | Совершенство    | Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                         | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенство    |   |  |                                 |            |   |   |
|  | Учетный         | Бег (2000 м). Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30 мин;<br>д.: 14,00 мин | Комплекс 4 |   |   |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>          |                 |   |  |                                 |            |   |   |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий                         | Комплекс 4 |   |   |

| 1                | 2                 | 3  | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 |
|------------------|-------------------|--|--|--|------------|---|---|
|                  |                   | по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге   |  |  |            |   |   |
|                  | Комбинированный   | Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)       | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |
|                  | Совершенствования | Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений               | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)       | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |
|                  | Совершенствования | Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)       | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |
|                  | Контрольный       | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)       | М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с. | Комплекс 4 |   |   |
| Прыжок в высоту. | Комбинированный   | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор   | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми- | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |

| 1                         | 2               | 3   | 4  | 5                             | 6          | 7          | 8 |
|---------------------------|-----------------|---|--|-------------------------------|------------|------------|---|
| Метание малого мяча (5 ч) |                 | разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Правила соревнований по прыжкам в высоту  | шень и на дальность  |                               |            |            |   |
|                           | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Правила соревнований в метании мяча | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий                       | Комплекс 4 |            |   |
|                           | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники метания мяча   |            | Комплекс 4 |   |
|                           | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину | Комплекс 4 |            |   |
|                           | Комбинированный |   |  | Текущий                       |            |            |   |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 класс

| Тема урока                             | Тип урока         | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся     | Вид контроля | Д/з        | Дата проведения  |                  |
|--|-------------------|---|--|--------------|------------|------------------|------------------|
|  |                   |   |  |              |            | п<br>л<br>а<br>н | ф<br>а<br>к<br>т |
| 1                                      | 2                 | 3   | 4  | 5            | 6          | 7                | 8                |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b>          |                   |   |  |              |            |                  |                  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный           | Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий      | Комплекс 1 |                  |                  |
|  | Совершенствования | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований               | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий      | Комплекс 1 |                  |                  |
|  | Совершенствования | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств                                      | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий      | Комплекс 1 |                  |                  |



| 1  | 2               | 3  | 4  | 5   | 6          | 7 | 8 |
|--|-----------------|--|--|---|------------|---|---|
|  | Совершенство    | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)             | Текущий   | Комплекс 1 |   |   |
|  | Учетный         | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)             | М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,9 с. | Комплекс 1 |   |   |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий   | Комплекс 1 |   |   |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию   | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий   | Комплекс 1 |   |   |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые  | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий   | Комплекс 1 |   |   |

| 1  | 2                 | 3   | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 |
|--|-------------------|---|--|--|------------|---|---|
|  |                   | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  |  |  |            |   |   |
|  | Учетный           | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» – 320 см; д.: «5» – 340 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см | Комплекс 1 |   |   |
| Бег на средние дистанции (2 ч)                               | Комбинированный   | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.   | <b>Уметь:</b> пробегать 1500 м                                   | Без учета времени  | Комплекс 1 |   |   |
|  | Комбинированный   | Правила соревнований в беге на средние дистанции  |  |  |            |   |   |
| <b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>                            |                   |   |  |  |            |   |   |
| Бег по пересеченной местности, преодолению препятствий (9 ч) | Комбинированный   | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|  | Совершенствования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости                             | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |
|  | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости                             | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                | Текущий  | Комплекс 1 |   |   |

| 1                               | 2                            | 3  | 4   | 5                 | 6          | 7 | 8 |
|---------------------------------|------------------------------|--|---|-------------------|------------|---|---|
|                                 | Совершенство                 | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                       | Текущий           | Комплекс 1 |   |   |
|                                 | Совершенство                 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                       | Текущий           | Комплекс 1 |   |   |
|                                 | Совершенство                 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                       | Текущий           | Комплекс 1 |   |   |
|                                 | Совершенство                 |  |   |                   |            |   |   |
|                                 | Совершенство                 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                       | Текущий           | Комплекс 1 |   |   |
|                                 | Учетный                      | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                       | Без учета времени | Комплекс 1 |   |   |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b>        |                              |  |   |                   |            |   |   |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висячем положении | Текущий           | Комплекс 2 |   |   |

| 1 | 2            | 3  | 4  | 5       | 6          | 7 | 8 |
|---|--------------|--|--|---------|------------|---|---|
|   |              | Эстафеты, развитие силовых способностей.<br>Инструктаж по ТБ   |  |         |            |   |   |
|   | Совершенство | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |   |   |
|   | Совершенство | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |   |   |
|   | Совершенство | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе.  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |   |   |
|   | Совершенство |  |  |         |            |   |   |

| 1                    | 2                            | 3  | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 |
|----------------------|------------------------------|--|--|--|------------|---|---|
|                      |                              | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей   |  |  |            |   |   |
|                      | Учетный                      | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8–6–3 р.; д.: 19–15–8 р. | Комплекс 2 |   |   |
| Опорный прыжок (6 ч) | Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок                     | Текущий  | Комплекс 2 |   |   |
|                      | Совершенствование            |  |  |  |            |   |   |
|                      | Совершенствование            |  |  |  |            |   |   |
|                      | Совершенствование            |  |  |  |            |   |   |
|                      | Совершенствование            | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок                     | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ                                    | Комплекс 2 |   |   |
|                      | Учетный                      | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.   | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок                     | Оценка техники выполнения  | Комплекс 2 |   |   |

| 1                               | 2                            | 3  | 4  | 5               | 6              | 7  | 8 |
|---------------------------------|------------------------------|--|--|-----------------|----------------|--|---|
|                                 |                              | Развитие скоростно-силовых способностей  |  | опорного прыжка |                |  |   |
| Акробатика.<br>Лазание<br>(6 ч) | Разучивание нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации                                | Текущий         | Компл<br>екс 2 |  |   |
|                                 | Совершенствование            |  |  |                 |                |  |   |
|                                 | Совершенствование            |  |  |                 |                |  |   |
|                                 | Комплексный                  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий         | Компл<br>екс 2 |  |   |
|                                 | Комплексный                  |  |  |                 |                |  |   |
|                                 | Учетный                      |  |  |                 |                | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6–5–3) |   |
| <b>Спортивные игры (45 ч)</b>   |                              |  |  |                 |                |  |   |
| Волейбол<br>(18 ч)              | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.  | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам   | Текущий         | Компл<br>екс 3 |  |   |

| 1 | 2                 | 3   | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|---|--|--|------------|---|---|
|   | Совершенствования | Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках   |  |  |            |   |   |
|   | Совершенствования |   |  |  |            |   |   |
|   | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования |   |  |  |            |   |   |
|   | Совершенствования |   |  |  |            |   |   |
|   | Совершенствования |   |  |  |            |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комплексный       |   |  | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку            |            |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования |   |  |  |            |   |   |

| 1                | 2                         | 3   | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|------------------|---------------------------|---|---|--|------------|---|---|
|                  | Совершенство              | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам   |   |  |            |   |   |
|                  | Комплексный               | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам  | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 |   |   |
|                  | Совершенство              |   |   | Текущий                                  |            |   |   |
|                  | Совершенство              | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам  | Текущий                                  | Комплекс 3 |   |   |
|                  | Совершенство              |   |   |  |            |   |   |
|                  | Совершенство              |   |   |  |            |   |   |
|                  | Совершенство              |   |   |  |            |   |   |
| Баскетбол (27 ч) | Изучение нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками      | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий                                  | Комплекс 3 |   |   |
|                  | Комбинированный           |   |   |  |            |   |   |



| 1 | 2               | 3   | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|-----------------|---|---|--|------------|---|---|
|   | Комбинированный | снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  |   |  |            |   |   |
|   | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | 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  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | 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  |   | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2                         | 3   | 4   | 5       | 6          | 7 | 8 |
|---|---------------------------|---|---|---------|------------|---|---|
|   | Комбинированный           | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           |   |   |         |            |   |   |
|   | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           |   |   |         |            |   |   |
|   | Комбинированный           |   |   |         |            |   |   |

| 1 | 2                         | 3  | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|---|---------------------------|--|---|--|------------|---|---|
|   | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           |  |   | Текущий  |            |   |   |
|   | Комбинированный           |  |   |  |            |   |   |
|   | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей                            | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           |  |   |  |            |   |   |
|   | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей                            | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места                     | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный           |  |   | Текущий  |            |   |   |
|   | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3 |   |   |

| 1 | 2               | 3   | 4   | 5                               | 6          | 7 | 8 |
|---|-----------------|---|---|---------------------------------|------------|---|---|
|   |                 | рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей   |   |                                 |            |   |   |
|   | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий                         | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий                         | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий                         | Комплекс 3 |   |   |
|   | Комбинированный |   |   |                                 |            |   |   |
|   | Комбинированный |   |   | Оценка техники штрафного броска |            |   |   |

| 1  | 2                 | 3  | 4   | 5       | 6          | 7 | 8 |
|--|-------------------|--|---|---------|------------|---|---|
|  | Комбинированный   | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |   |   |
|  | Комбинированный   |  |   |         |            |   |   |
| <b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>                            |                   |  |   |         |            |   |   |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбинированный   | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)       | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)       | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)       | Текущий | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)       | Текущий | Комплекс 4 |   |   |

| 1                                      | 2               | 3   | 4  | 5                 | 6          | 7 | 8 |
|--|-----------------|---|--|-------------------|------------|---|---|
|  | Совершенство    | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения                       | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)    | Текущий           | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенство    | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)    | Текущий           | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенство    | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)    | Текущий           | Комплекс 4 |   |   |
|  | Совершенство    | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)    | Текущий           | Комплекс 4 |   |   |
|  | Учетный         | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры  | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)    | Без учета времени | Комплекс 4 |   |   |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>          |                 |   |  |                   |            |   |   |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий           | Комплекс 4 |   |   |

| 1                                  | 2               | 3  | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|------------------------------------|-----------------|--|---|--|------------|---|---|
|                                    | Совершенство    | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований                | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)                        | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |
|                                    | Совершенство    | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований                | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)                        | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |
|                                    | Совершенство    | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)                        | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |
|                                    | Учетный         | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)                        | М.: «5» – 9,5 с.;<br>«4» – 9,8 с.;<br>«3» – 10,2 с.;<br>д.: «5» – 9,8 с.;<br>«4» – 10,4 с.;<br>«3» – 10,9 с. | Комплекс 4 |   |   |
| Прыжок в высоту.<br>Метание малого | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.   | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |
|                                    | Комбинированный |  |   |  |            |   |   |

| 1          | 2               | 3   | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |
|------------|-----------------|---|---|--|------------|---|---|
| мяча (5 ч) | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Правила соревнований   |   | Оценка техники прыжка в длину  | Комплекс 4 |   |   |
|            | Комбинированный |   |   | Оценка техники метания мяча с разбега  |            |   |   |
|            | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту.<br>Метание мяча на дальность:<br>м.: «5» – 35 м;<br>«4» – 30 м;<br>«3» – 28 м;<br>д.: «5» – 28 м;<br>«4» – 24 м;<br>«3» – 20 м | Комплекс 4 |   |   |