

«Согласовано»

Руководитель МО

Л.Н. Сюсюкина

Протокол № 1 от

«2» 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по
УВР МБОУ СОШ с. Камышки

Н.Д. Трибунская

«2» 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ
села Камышки

С.П. Харьков

Приказ № 72

от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа педагога Жумагалиев А. Б. 1 категория

Ф.И.О., категория

Физическая культура 5 - 9 классы

Предмет, класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«28» августа 2020 года

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Д\з
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» Проект «Движение-жизнь»	1	Поднимание туловища
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	Прыжки в длину с места
3	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	Наклон вперед стоя
5	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель .Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Подтягивание
6	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	Поднимание туловища
7	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	Прыжки в длину с места
8	Прыжок с 7-9 ш разбега - на результат	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
9	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин П/И «Невод»	1	Наклон вперед стоя
10	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой».	1	Подтягивание
11	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка»	1	Поднимание туловища
12	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	Прыжки в длину с места

13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
14	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	Наклон вперед стоя
15	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Подтягивание
16	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	Поднимание туловища
17	Инструктаж ТБ. Висы и упоры. Упражнения на равновесие . Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1	Прыжки в длину с места
18	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упражнения на скамейке. П/и «Фигуры»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
19	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	Наклон вперед стоя
20	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	1	Подтягивание
21	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	Прыжки в длину с места
22	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
23	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Наклон вперед стоя
24	Акробатика Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	Подтягивание
25	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	Поднимание туловища

26	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. П/И « Смена капитана»	1	Прыжки в длину с места
27	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
28	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Наклон вперед стоя
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.	1	Подтягивание
30	Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	1	Поднимание туловища
31	Ведение мяча с изменением направления	1	Прыжки в длину с места
32	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
33	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Проект «Спорт и физкультура»	1	Наклон вперед стоя
34-35	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	2	Подтягивание
36-37	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	2	Поднимание туловища
38-39	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	2	Прыжки в длину с места
40	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
41	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1	Наклон вперед стоя

42	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1	Подтягивание
43-44	Ведение, передача и прием мяча внутренней и внешней стороной стопы	2	Поднимание туловища
45-46	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	3	Прыжки в длину с места
47-48	Тактические действия в нападении и в защите.	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
49-50	Ввод мяча из-за боковой линии и с углового.	3	Наклон вперед стоя
51-52	Удары по мячу с семиметровой отметки, штрафные удары.	3	Подтягивание
53	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше»	1	Поднимание туловища
54	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	1	Прыжки в длину с места
55	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
56	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	Наклон вперед стоя
57	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	3/1	Подтягивание
58	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	1	Поднимание туловища
59	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит»	1	Прыжки в длину с места

60	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	2/1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
61	Метание мяча на дальность- на результат , на заданное расстояние	1	Наклон вперед стоя
62	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и часовые»		Подтягивание
63	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1	Поднимание туловища
64	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/	1	Прыжки в длину с места
65	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля»/	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
66	Равномерный бег(12мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Наклон вперед стоя
67	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	1	Подтягивание
68	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	1	Поднимание туловища
69	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	1	Прыжки в длину с места
70	Итоговый урок		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

6 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Д\з
Легкая атлетика (12 часов) Баскетбол (4 часа)			
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. Проект «Спорт-это здоровье!»	1	Поднимание туловища
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м и 60 м в/с	1	Прыжки в длину с места
3	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	3/1	Наклон вперед стоя
5	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель .Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Подтягивание
6	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	Поднимание туловища
7	Прыжки и много скоки. Прыжки с места на результат.	3/1	Прыжки в длину с места
8	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
9	Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	1	Наклон вперед стоя
10	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег7мин П/И «Невод» .	1	Поднимание туловища
11	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с вырубкой».	1	Подтягивание

12	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка»	1	Наклон вперед стоя
13	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	Прыжки в длину с места
14	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
15	История возникновения баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	Подтягивание
16	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Поднимание туловища
Гимнастика (10 часов) Баскетбол (6 часов)			
17	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	3/1	Прыжки в длину с места
18	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
19	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упражнения на скамейке П/и «Фигуры»	1	Подтягивание
20	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	3/1	Поднимание туловища
21	Способы регулирования физических нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	Прыжки в длину с места
22	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
23	Акробатика Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	3/1	Наклон вперед стоя
24	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два	1	Подтягивание

	лагеря»		
25	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. П/И « Смена капитана»	1	Поднимание туловища
26	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Прыжки в длину с места
27	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	4\1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
28	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в	1	Наклон вперед стоя
29	мини- баскетбол		
30	Позиционное на падение (5:0), без изменения позиции игроков.	1	Подтягивание Поднимание туловища
31			
32	Ведение мяча с изменением направления	1	Прыжки в длину с места
Спортивные игры Волейбол (10 часов) Мини-футбол (10 часов)			
33	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Проект –презентация« Волейбол»	10\1	Наклон вперед стоя
34	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Подтягивание
35	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Поднимание туловища
36	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Прыжки в длину с места
37	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
38	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1	Наклон вперед стоя
39	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1	Подтягивание
40	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3),	1	Поднимание туловища

	Игра по упрощенным правилам.		
41	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	Прыжки в длину с места
42	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
43	Ведение, передача и прием мяча внутренней и внешней стороной стопы Проект презентация «Мини-футбол»	10\1	Поднимание туловища
44	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	2	Прыжки в длину с места Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
45			
46	Тактические действия в нападении и в защите.	2	Наклон вперед стоя подтягивание
47			
48	Ввод мяча из-за боковой линии и с углового.	2	Поднимание туловища
49			
50	Удары по мячу с семиметровой отметки, штрафные удары.	2	Прыжки в длину с места
51			
52	Учебная игра.	1	Наклон вперед стоя
Легкая атлетика (18 часов)			
53	Инструктаж ТБ Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше»	1	Подтягивание Поднимание туловища
54	Спринтерский бег, эстафетный бег . Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	1	Прыжки в длину с места
55	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
56	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по	1	Наклон вперед

	кругу.		
57	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	стоя Подтягивание
58	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Поднимание туловища
59	Прыжки в высоту - на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит».	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
60	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.	1	Прыжки в длину с места
61	Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние	1	Наклон вперед стоя
62	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий. П/И «Разведчики и часовые»	1	Подтягивание
63	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1	Поднимание туловища
64	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин). П/и «Посадка картофеля»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
65	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. П/ и «Посадка картофеля»/	1	Прыжки в длину с места
66	Равномерный бег(12мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»	1	Наклон вперед стоя
67	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	1	Подтягивание
68	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра футбол	1	Поднимание туловища
69	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра футбол	1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
70	Итоговый урок	1	Прыжки в длину с места

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
Легкая атлетика - 12 часов / Баскетбол - 4 часа			
1.	Инструктаж по охране труда. Беговые упражнения	1	Поднимание туловища
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Прыжки в длину с места
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4 - 5	Высокий старт	2	Наклон вперед стоя
			Подтягивание
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	Поднимание туловища
			Прыжки в длину с места
8	Развитие скоростных способностей.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
9	Развитие скоростной выносливости Проект презентация «Бегом к здоровью»	1	Наклон вперед стоя
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Подтягивание
11	Метание мяча на дальность.	1	Поднимание туловища
12	Метание мяча на дальность.	1	Прыжки в длину с места

13	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
14	Ведение мяча	1	Наклон вперед стоя
15	Передачи мяча	1	Подтягивание
16	Бросок мяча	1	Поднимание туловища
Гимнастика – 10 часов / Баскетбол – 6 часов			
17- 18	СУ. Основы знаний	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
			Наклон вперед стоя
19- 20	Акробатические упражнения	2	Поднимание туловища
			Прыжки в длину с места
21- 22	Развитие гибкости	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
			Наклон вперед стоя
23- 24	Упражнения в висе, равновесии.	2	Подтягивание
			Поднимание туловища
25- 26	Развитие силовых способностей	2	Прыжки в длину с места
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
27- 28	Бросок мяча в движении.	2	Наклон вперед стоя
			Подтягивание
29-	Передачи мяча	2	Поднимание туловища

30			Прыжки в длину с места
31-32	Позиционное нападение	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
			Наклон вперед стоя
33-34	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Подтягивание
			Поднимание туловища
35-36	Прием и передача мяча.	2	Прыжки в длину с места
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
37-38	Прием и передача мяча.	2	Наклон вперед стоя
			Подтягивание
39-40	Подача мяча.	2	Поднимание туловища
			Прыжки в длину с места
41-42	Нападающий удар (н/у.).	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
			Наклон вперед стоя
43-44	Стойки и передвижения	2	Подтягивание
			Поднимание туловища
45-46	Передача мяча в движении.	2	Прыжки в длину с места
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
47-48	Передача мяча в тройках со сменой позиции.	2	Наклон вперед стоя
			Подтягивание
49-	Передачи мяча в группах	2	Поднимание туловища

50			Прыжки в длину с места
51-52	Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
			Наклон вперед стоя
53	Преодоление препятствий. Прыжки в высоту	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
54	Развитие выносливости . Прыжки в высоту	1	Наклон вперед стоя
55	Кроссовая подготовка Прыжки в высоту	1	Подтягивание
56	Переменный бег Прыжки в высоту	1	Поднимание туловища
57	Развитие силовой выносливости	1	Прыжки в длину с места
58	Гладкий бег	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
59	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Наклон вперед стоя
60	Высокий старт	1	Подтягивание
61	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Поднимание туловища
62	Развитие скоростных способностей.	1	Прыжки в длину с места
63	Развитие скоростной выносливости	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
64	Метание мяча на дальность.	1	Наклон вперед стоя

65	Метание мяча на дальность.	1	Подтягивание
66	Метание мяча на дальность.	1	Поднимание туловища
67	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с места
68	Прыжок в длину с разбега.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
69	Прыжок в длину с разбега.	1	Наклон вперед стоя
70	Развитие силовых и координационных способностей.	1	

№ урок а	Тема урока	Элементы содержания	Домашнее задание
Легкая атлетика (12 часов)			
1.	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Поднимание туловища
2	Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после про бегание небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Прыжки в длину с места
3	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Наклон вперед стоя
5	<i>Метание мяча на дальность.</i>	<i>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</i>	Подтягивание
6	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Поднимание туловища
7	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Прыжки в длину с места

8	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
9.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Наклон вперед стоя
10.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Подтягивание
11.	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Поднимание туловища
12.	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Прыжки в длину с места

Баскетбол (4 часа)

13	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Наклон вперед стоя
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
14	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Подтягивание
15	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Поднимание туловища

16	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Гимнастика (10 часов)			
17-18	СУ. Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Поднимание туловища Прыжки в длину с места
19-20	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед стоя
21-22	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг	Подтягивание Поднимание туловища
23-24	Упражнения в вися.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Прыжки в длину с места Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
25-26	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Наклон вперед стоя Подтягивание
Баскетбол (6 часов)			

27	Тактика игры.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Поднимание туловища
28	Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Прыжки в длину с места
29-30	Индивидуальная техника защиты	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед стоя
31-32	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Подтягивание Поднимание туловища
Волейбол (10 часов)			
33-34	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед стоя
35-36	Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Подтягивание Поднимание туловища
37-38	Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча	Прыжки в длину с места

		(верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
39-40	Подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Наклон вперед стоя
			Подтягивание
41-42	Нападающий удар (н/у.).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Поднимание туловища
			Прыжки в длину с места
Мини-футбол (10 часов)			
43	Стойки и передвижения	Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в мини-футболе. Правила игры в мини-футбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
44-45	Передачи мяча в движении	1. Ведение и передача мяча в движении между игроками колонн. 2. То же, что упр. 1, только количество касаний мяча ограничено до двух. 3. То же, что упр. 1, только ведение и передачи выполняются двумя мячами одновременно. 4. Ведение мяча с обводкой стоек и передача мяча партнёру в ноги. 5. Ведение мяча с обводкой стоек и передача мяча партнеру на выход.	Наклон вперед стоя
			Подтягивание
46-47	Передачи мяча в тройках со сменой позиции	1. Передача мяча в тройках со сменой мест. Прием и передача мяча выполняется в движении. 2. То же, что упр. 1, только количество мячей - 1 и обратный пас не разрешен. 3. Передачи мяча в тройках в движении. 4. Передача мяча в тройках в движении с обратным пасом. 5. То же, что упр. 4, только передачи выполняются двумя мячами поочередно.	Поднимание туловища
			Прыжки в длину с места
48-49	Передачи мяча в группах	1. Передачи мяча в одно касание низом по кругу. Передачи мяча в обе стороны левой и правой ногой. Передача двух мячей по кругу одновременно. 2. Передачи мяча в одно касание. Передача рядом стоящему партнеру не разрешается.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

		<p>3. Передачи мяча в одно касание партнеру и рывок на его место. Обратная передача не разрешается.</p> <p>4. Передачи мяча в два касания верхом произвольно. Задача: удерживать мяч в воздухе как можно дольше.</p> <p>5. Произвольная передача двух мячей в одно касание одновременно</p>	Наклон вперед стоя
50-51	Передачи мяча в тройках	<p>1. Передачи мяча в одно касание левой и правой ногой в одну и другую сторону.</p> <p>2. То же, что упр. 1, только после передачи мяча переход на позицию по направлению передачи.</p> <p>3. То же, что упр. 1, только переход на позицию, противоположную направлению передачи.</p> <p>4. Передачи двух мячей в одно касание одновременно.</p> <p>5. Передачи мяча в тройках верхом в одно касание без смены мест.</p>	Подтягивание
			Поднимание туловища
52	Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам	<p>1. Удар по воротам после приема передачи мяча от партнера. Передача мяча выполняется низом в ноги.</p> <p>2. То же, что упр. 1, только передача мяча выполняется верхом. Рис. 1 (2). Вариант выполнения: передача выполняется с руки или после отскока мяча от пола или земли.</p> <p>3. Удар по воротам с одного касания после передачи мяча от партнера. Передача выполняется низом в ноги.</p> <p>4. То же, что упр. 3, только передача мяча выполняется верхом. Рис. 2 (2). Удар по возможности выполнить с одного касания или передачу пасующего перевести в ворота.</p> <p>5. Удар по воротам с разворота после приема мяча от партнера. Передача мяча осуществляется низом и верхом.</p> <p>6. Удар по воротам в одно касание после короткого рывка к мячу, направленного низом. . Передача мяча для удара по воротам выполняется по назначению: на ход, за спину и т. д.</p> <p>7. Удар по воротам в одно касание после короткого рывка к мячу, направленного верхом. Передачи мяча по способу выполнения мягкие, планированные и т.</p>	Прыжки в длину с места
Легкая атлетика (18 часов)			
53	Преодоление горизонтальных препятствий	<p>Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

54	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.	Наклон вперед стоя
55	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.	Подтягивание
56	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.	Поднимание туловища
57	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.	Прыжки в длину с места
58	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Наклон вперед стоя
59	Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после про бегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Подтягивание
60	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Поднимание туловища
61	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Прыжки в длину с места
62	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

63	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Наклон вперед стоя
64	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Подтягивание
65	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Поднимание туловища
66	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Прыжки в длину с места
67	Прыжок в длину с места.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
68	Прыжок в длину с места	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Наклон вперед стоя
69	Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Подтягивание
70	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Поднимание туловища

9 класс

№ урока	ание раздела программ	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
1.	Основы знаний (1 час) Спринтерский бег (6 часов)	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	Знать требования инструкций. Устный опрос		Поднимание туловища
2		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	совершенство	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжки в длину с места
3		Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Наклон вперед стоя
5		Развитие скоростных способностей.	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0		Подтягивание

6		Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Поднимание туловища
7	Метание (2 часа)	Метание гранаты на дальность.	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность		текущий	Прыжки в длину с места
8		Метание гранаты на дальность.	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
9.	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Наклон вперед стоя
10.	Длительный бег	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Подтягивание
11.	Баскетбол (8 часов)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Поднимание туловища
12		Ловля и передача	совершенство	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без	Уметь выполнять различные	текущий	Прыжки в длину с места

		мяча.		сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	варианты передачи мяча		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
13		Ведение мяча	совершенство	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Наклон вперед стоя
14		Бросок мяча	совершенство	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Поднимание туловища
15		Бросок мяча в движении.	совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
16		Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Подтягивание
17		Тактика игры	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий	Прыжки в длину с места
18		Учебная игра			Уметь применять технические приемы в игре		Наклон вперед стоя

19-20	Гимнастика (8 часов)	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	совершенство	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Фронтальный опрос	текущий	Поднимание туловища					
				Прыжки в длину с места								
				21-22			Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
												Наклон вперед стоя
23-24	Развитие гибкости	совершенство	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий	Подтягивание						
						Поднимание туловища						
25-26	Баскетбол (8 часа)	Упражнения в висе	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки в длину с места					
27-28				Техника защитных действий.			комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Подтягивание	
											Поднимание туловища	
29-30	Зонная система защиты.	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Прыжки в длину с места						
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа						

31-32		Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенство	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Наклон вперед стоя
							Подтягивание
33-34		Техника командных действий в нападении.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Поднимание туловища
							Прыжки в длину с места
							Наклон вперед стоя

35-36	Волейбол (10 часов)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий	Поднимание туловища
							Прыжки в длину с места
37-38		Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
							Наклон вперед стоя
39-40		Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Подтягивание
	Поднимание туловища						
41-42	Подача мяча.	комплекс	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча	Корректировка	текущий	Прыжки в длину с места	

			ный	в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
43-44		Нападающий удар.	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Наклон вперед стоя
							Подтягивание
45	Мини-футбол (10часов)	Стойки и передвижения	комплексный	Инструктаж Т/Б по мини-футболу. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в мини-футбол. Правила игры в мини-футбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Поднимание туловища
46-47		Передачи мяча в движении	комплексный	1. Ведение и передача мяча в движении между игроками колонн. 2. То же, что упр. 1, только количество касаний мяча ограничено до двух. 3. То же, что упр. 1, только ведение и передачи выполняются двумя мячами одновременно. 4. Ведение мяча с обводкой стоек и передача мяча партнеру в ноги. 5. Ведение мяча с обводкой стоек и передача мяча партнеру на выход.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
							Наклон вперед стоя
48-49		Передачи мяча в тройках со сменой позиции	комплексный	1. Передача мяча в тройках со сменой мест. Прием и передача мяча выполняется в движении. 2. То же, что упр. 1, только количество мячей - 1 и обратный пас не разрешен. 3. Передачи мяча в тройках в движении. 4. Передача мяча в тройках в движении с обратным пасом. 5. То же, что упр. 4, только передачи выполняются двумя мячами поочередно.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подтягивание
							Поднимание туловища

50-51		Передачи мяча в группах	комплексный	<p>1. Передачи мяча в одно касание низом по кругу. Передачи мяча в обе стороны левой и правой ногой. Передача двух мячей по кругу одновременно.</p> <p>2. Передачи мяча в одно касание. Передача рядом стоящему партнеру не разрешается.</p> <p>3. Передачи мяча в одно касание партнеру и рывок на его место. Обратная передача не разрешается.</p> <p>4. Передачи мяча в два касания верхом произвольно. Задача: удержать мяч в воздухе как можно дольше.</p> <p>5. Произвольная передача двух мячей в одно касание одновременно.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки в длину с места
				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
52-53		Передачи мяча в тройках	комплексный	<p>1. Передачи мяча в одно касание левой и правой ногой в одну и другую сторону.</p> <p>2. То же, что упр. 1, только после передачи мяча переход на позицию по направлению передачи.</p> <p>3. То же, что упр. 1, только переход на позицию, противоположную направлению передачи.</p> <p>4. Передачи двух мячей в одно касание одновременно.</p> <p>5. Передачи мяча в тройках верхом в одно касание без смены мест.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Наклон вперед стоя
Подтягивание							
54	Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам	комплексный	<p>1. Удар по воротам после приема передачи мяча от партнера. Передача мяча выполняется низом в ноги.</p> <p>2. То же, что упр. 1, только передача мяча выполняется верхом. Рис. 1 (2). Вариант выполнения: передача выполняется с руки или после отскока мяча от пола или земли.</p> <p>3. Удар по воротам с одного касания после передачи мяча от партнера. Передача выполняется низом в ноги.</p> <p>4. То же, что упр. 3, только передача мяча выполняется верхом. Рис. 2 (2). Удар по возможности выполнить с одного касания или передачу пасующего перевести в ворота.</p> <p>5. Удар по воротам с разворота после приема мяча от партнера. Передача мяча осуществляется низом и верхом.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Поднимание туловища	
			Прыжки в длину с места				

55		Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега.	Обучение	Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Поднимание туловища
56		Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	комплексный	Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки в длину с места
57		Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	комплексный	Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
58		Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	комплексный	Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Наклон вперед стоя
59		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Подтягивание
60	Спринтерский бег (5)	Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Поднимание туловища
61		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		Прыжки в длину с места

62		Развитие скоростных способностей.	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
63		Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Наклон вперед стоя
64		Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенство	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Подтягивание
65	Метание (3 часа)	Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Поднимание туловища
66		Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		текущий	Прыжки в длину с места
67		Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с полного разбега на дальность.	«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
68	Прыжки (2 часа)	Прыжок в длину с разбега	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	Наклон вперед стоя
69		Прыжок в длину с разбега	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.	текущий	Подтягивание
70		Бег по пересеченной местности	Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники бега		Поднимание туловища