

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

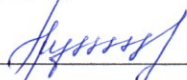
**Министерство образования просвещения и науки РД**

**МО "Буйнакский район"**

**МКОУ "Акайталинская СОШ"**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УЧ



Губаханова Р.Л.

30 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Губаханов Л.А.

от «31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1509142)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**село Акайтала 2023 год**

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
1	<b>Легкая Атлетика 1-10</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	1-4	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	
				Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	
				Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	
				Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	
		Прыжок в длину, метание малого мяча	5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) 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	
				Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) 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	
				Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	
		Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	
2	<b>Кроссовая подготовка 11-16</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	
				Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	
				Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	

				выносливости		
				Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	
				Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	
				Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	
3	<b>Гимнастика 17-31</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
		Опорный прыжок, строевые упражнения	6	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
			Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
			Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
			Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		

				Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей		
		Акробатика	4	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед	
				Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад	
				Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	
				Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	
4	<b>Спортивные игры 32-50</b>	Волейбол	9	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача 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	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача 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	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача 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	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача 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	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке.	<b>Уметь</b> играть в	

				Передача 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	волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача 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	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача 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	
				Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача 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	
		<b>Футбол 41-50</b>	9	Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.	Уметь правильно передвигаться и знать правила общие игры	
				Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема.	Уметь правильно выполнять удары по мячу	
				Передвижения вратаря и игра вратаря.	Уметь правильно передвигаться и знать общие правила игры вратаря в футболе	
				Вбрасывание мяча из аута.	Уметь правильно вбрасывать мяч в поле из-за боковой линии	
				Ведение мяча по прямой и с изменениями направления.	Уметь вести мяч по прямой и с изменением направления	
				Удар мяча с 11 метровой отметки	Уметь правильно и сильно бить по мячу	
				Передача внутренней стороной стопы мяча в круге. Тренировка.	Уметь правильно передавать мяч	
				Передача мяча передней частью подъема и остановка подошвой.	Уметь передавать мяч и правильно остановить мяч правильно	
				Учебная игра.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам и ограниченной площадке	
			6			

5	<b>Кроссовая подготовка 51-56</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут		
				Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут		
				Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут		
				Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут		
				Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут		
				Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут		
6	<b>Легкая атлетика 57-59</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	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> пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
				Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
				Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
				Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
				Прыжок в высоту, метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	
				Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. 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		

## Тематическое планирование по ГТО 5 класс

№	Тема урока	Дата	
		В начале уч. года	В конце уч. года
1.	Бег 60 метров (с)		
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)		
	или на 2 км (мин, с)		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)		
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
6.	Метание мяча весом 150 г (м)		
7.	Кросс на 3 км по пересеченной местности*		
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)		
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
1	<b>Легкая атлетика 1-14</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег		Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	
				Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	
				Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	
				Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		Прыжок в длину с 7–9 шагов. 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	
				Прыжок в длину с 7–9 шагов. 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	
				Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	
		Бег на средние дистанции	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000 м на результат		
2	<b>Кроссовая подготовка 15-24</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут	
				Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия	
				Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 12 минут	
				Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 15 минут	



				Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 15 минут	
				Бег 1200 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 15 минут	
3	<b>Гимнастика 25-39</b>	Висы. Строевые упражнения		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	
				Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	
				Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	
				Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	
		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	
				Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	
				Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	
				Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	
		Акробатика, лазание		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	

				<p>Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей</p> <p>Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей</p> <p>Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	
4	<b>Спортивные игры 40-88</b>	Волейбол	35	<p>Стойки и передвижение 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</p> <p>Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни</p> <p>Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p> <p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p> <p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p> <p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p> <p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	

1	2	3	4	5	6	7
				нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. 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	

				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	

1	2	3	4	5	6	7
				нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	

1	2	3	4	5	6	7
				двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после	технические приемы	

				подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. 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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. 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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	

1	2	3	4	6	7	11
				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. 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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
		<b>Футбол</b>	<b>13</b>	Передвижение игроков скрестными и приставными шагами. Ведение мяча носком.	Уметь правильно передвигаться и вести мяч носком и знать правила общие игры	
				Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Уметь правильно выполнять удары по мячу	
				Передвижения вратаря и игра вратаря.	Уметь правильно передвигаться и знать общие правила игры вратаря в футболе	
				Вбрасывание мяча из аута. Игра вратаря.	Уметь правильно вбрасывать мяч в поле и тренировка навыков, умений вратаря.	
				Ведение мяча по прямой и с изменениями направления.	Уметь вести мяч по прямой и с изменением направления	
				Удар мяча с 11 метровой отметки	Уметь правильно и сильно бить по мячу	
				Передача внутренней стороной стопы мяча в круге. Тренировка.	Уметь правильно передавать мяч	
				Передача мяча передней частью подъема и остановка катящегося мяча подошвой.	Уметь передавать мяч и правильно остановить мяч правильно	
				Учебная игра.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам и ограниченной площадке	

5	<b>Кроссовая подготовка 89-96</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	
				Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	
				Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	

1	2	3	4	5	6	7
				Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	
				Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут	
				Бег 2000 метров. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	
6	<b>Легкая атлетика 97-102</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	
				Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	
				Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	
				Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	

1	2	3	4	5	6	7
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	
				Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
1	2	3	4	5	6	7
1	<b>Легкая атлетика 1-14</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью	
				Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью	
				Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	
				Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью	

1	2	3	4	5	6	7
		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	4	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	
				Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	
				Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	
		Бег на средние дистанции	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробежать дистанцию 1500 м		
2	<b>Кроссовая подготовка 15-24</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	
				Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	

1	2	3	4	5	6	7
				Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	
				Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
3	<b>Гимнастика 25-39</b>	Висы. Строевые упражнения		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
				Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	
				Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	
				Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	
		Опорный прыжок	4	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	

1	2	3	4	5	6	7
				Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	
				Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	
				Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	
		Акробатика	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	
				Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
				Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	
				Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	
4	<b>Спортивные игры 40-88</b>	Волейбол 34		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		
			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		



1	2	3	4	6	7	11
				Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
				Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
				Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
				подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	

1	2	3	4	6	7	11
				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
		Футбол	14	Передвижение игроков. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	Уметь правильно передвигаться и вести мяч внутренней и внешней частью подъема и знать правила общие игры	
				Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Уметь правильно выполнять удары по мячу	
				Передвижения вратаря и игра вратаря.	Уметь правильно передвигаться и знать общие правила игры вратаря в футболе	
				Вбрасывание мяча из аута. Игра вратаря.	Уметь правильно вбрасывать мяч в поле и тренировка навыков, умений вратаря.	
				Ведение мяча по прямой и с изменениями направления.	Уметь вести мяч по прямой и с изменением направления	
				Удар мяча с 11 метровой отметки	Уметь правильно и сильно бить по мячу	
				Передача внутренней стороной и внешней стороной стопы мяча в круге. Тренировка.	Уметь правильно передавать мяч	
				Передача мяча передней частью подъема и остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	Уметь передавать мяч и правильно остановить мяч правильно	
				Двусторонняя игра.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	

Продолжение табл.

2	3	4	6	7	11
<b>Кроссовая подготовка 89-96</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
			Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
			Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры	<b>Уметь</b> в равномерном темпе 20 минут	
<b>Легкая атлетика 97-102</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег		Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	

1	2	3	4	6	7	11		
				Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью			
				Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью			
				Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью			
		Прыжок в высоту, метание малого мяча				Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	
						Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. 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	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
1	2	3	4	5	6	7
1	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	
				Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	
				Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	
				Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью	
		Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	3	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	
				Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	
				Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	
		Бег на средние дистанции	1	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление	6	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	

1	2	3	4	5	6	7
		препятствий		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут	
				Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут	
				Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия	
				Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	
			Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		
			Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		

1	2	3	4	6	7	11
				Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	
		Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	4	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии	
				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии	
				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке	

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения	
		Акробатика	4	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	
				Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	
				Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	
				Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	

				способностей	
4	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	12	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
				Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
				Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	

				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
--	--	--	--	--	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
		<b>Футбол</b>	18	Передвижение игроков. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления.	Уметь правильно передвигаться и вести мяч внутренней и внешней частью подъема и знать правила общие игры	
				Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу.	Уметь правильно выполнять удары по мячу	
				Передвижения вратаря и игра вратаря.	Уметь правильно передвигаться и знать общие правила игры вратаря в футболе	
				Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Игра вратаря.	Уметь правильно вбрасывать мяч в поле и тренировка навыков, умений вратаря.	
				Ведение мяча по прямой и с изменениями направления.	Уметь вести мяч по прямой и с изменением направления	
				Удар мяча с 11 метровой отметки	Уметь правильно и сильно бить по мячу	
				Передача внутренней стороной и внешней стороной стопы мяча в круге. Тренировка.	Уметь правильно передавать мяч	
				Передача мяча передней частью подъема и остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	Уметь передавать мяч и правильно остановить мяч правильно	
				Двусторонняя игра.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	



5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	
				Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	
				Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
				Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	
6	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	
				Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	
				Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	
				Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	

1	2	3	4	5	6	11
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность	
				Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
1	2	3	4	5	6	7
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	
				Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	
				Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки	
				Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
		Прыжок в длину; метание малого мяча	3	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча	
				Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	
				Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	
		Бег на средние дистанции	1	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 2000 м	

2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
---	-----------------------------	--	---	---	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
				Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
3	<b>Гимнастика</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	
				Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	

				Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	
--	--	--	--	---	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
				Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	
		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке	
				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской пар-тнера вдвоем на руках	
				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием	
		Акробатика	4	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки	

					самостоятельно	
				Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь	
				Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу-шпагат	<b>Уметь</b> выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор	

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
				(девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов	
				Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	
4	<b>Спортивные игры 43-88</b>	Волейбол	30	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей				<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным пра-вилам, применять в игре технические приемы		
Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей				<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным пра-вилам, применять в игре технические приемы		

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным пра-вилам, применять в игре технические приемы	
				Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным пра-вилам, применять в	

			отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	игре технические приемы	
			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	

		<b>Футбол</b>	18	Ведение мяча носком и внешней частью подъема с изменением скорости и направления.	Уметь правильно вести мяч носком и внешней частью подъема и знать общие правила игры	
				Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба по летящему мячу.	Уметь правильно выполнять удары по мячу	
				Передвижение вратаря и игра вратаря. Обманные движения.	Уметь выполнять обманные движения, правильно передвигаться. Умения и навыки вратаря - тренировать	
				Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Уметь правильно вбрасывать мяч в поле с шагом и уметь правильно остановить высоколетящий мяч	
				Ведение мяча по прямой и с изменениями направления. Удар по мячу головой.	Уметь вести мяч по прямой и с изменением направления и уметь правильно бить по мячу головой	
				Удар мяча с 11 метровой отметки	Уметь правильно и сильно бить по мячу	
				Передача внутренней стороной и внешней стороной стопы мяча в круге и остановки мяча. Тренировка.	Уметь правильно передавать мяч	
				Передача мяча передней частью подъема и остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	Уметь передавать мяч и правильно остановить мяч правильно	
				Двусторонняя игра.	Уметь играть в футбол по правилам	

Продолжение табл.

5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
---	-----------------------------	--	---	--	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
				Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	



				Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта		
				Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	
				Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	

Продолжение табл.

1	2	3	4	6	7	11
6	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	
				Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку	
				Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. <b>Владеть</b> техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку	
				Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. <b>Владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	

Окончание табл.

1	2	3	4	6	7	11
		Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность	2	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм	
				Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	