ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 **класс**

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто даль­ше бросит». Развитие скоростно-сило- в ы х качеств | Уметь: прыгать в длину с разбе­га; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземле­ние. Метание малого мяча в вертикаль­ную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движе­нии. Специальные беговые упражне­ния. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбе­га; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбе­га; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка тех­ники вы­полнения прыжка в длину с р а з б е га | Комп­лекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Изучение нового мате­риала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж­ные игра «С алки» | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж­ная игра «Салки маршем» | Ум еть: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на ло­патках. Эстафеты с обручем. ОРУ в дви­жении. Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполне­ния кувыр­ков, стойки на лопат­ках | Комп­лекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| футбол  (18 ч)  Базисная часть | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий. Оценка техники выполне­ния стой­ки и перед­вижений | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка тех­ники пере­дачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  | Текущий |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола |  | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия игре |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Текущий |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | О цен ка  техники  удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Футбол  (27 ч)  Вариативная часть | Комплексный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять правильно технические | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | цель. Игра мини -футбол | действия в игре |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка тех­ники стой­ки и перед­вижений игрока | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол .  Разитие координационных качеств. | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболПравилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболПравилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Оценка тех­ники веде­ния мяча |  |  |
| Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол  .Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Изучение нового мате­риала |  |  |
| Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол  .Развитие координационных способностей . | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Изучение  нового  материала | Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол  Развитие координационных способностей | | Стойка и передвижения игрока. Веде­ние мяча с изменением скорости и высо­ты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападе­ние (5 : 0) без изменения позиции игро­ков. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств | | Стойка и передвижения игрока. Веде­ние мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позици­онное нападение через скрестный вы­ход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств | | | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с из­менением направ­ления | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол  Развитие координационных способностей | | Стойка и передвижения игрока. Веде­ние мяча с изменением скорости и высо­ты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападе­ние (5 : 0) без изменения позиции игро­ков. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств | | Стойка и передвижения игрока. Веде­ние мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позици­онное нападение через скрестный вы­ход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств | | | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  |  | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футбол  Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футбол  Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футбол  Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка техники удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футбол  Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный |  | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; | Текущий.  Оценка | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футбол  Развитие координационных способностей | выполнять правильно техничес­кие действия в игре | техники ведения мяча |  |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в нападении в защите . Отбор мяча. Игра мини –футбол  Развитие координационных способностей | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий  (9 ч) | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка кар­тошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Р а в н о м е р н ы й б е г (1 5 м и н ) . О Р У . Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка кар­тошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки мар­шем». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки мар­шем». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Бег по раз­ному грунту. Подвижная игра «Наступле­ние». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Р а в н о м е р н ы й б е г (1 8 м и н ) . О Р У . Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Не­вод». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег 2 км без учета времени | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Изучение  нового  материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­  вования |  | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) |  |  |  |  |
| С принтерс- ки й бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбиниро­  ванный | 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 | Ум еть: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с уско­рением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с уско­рением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражне­ний на различные системы организма |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Б е г н а р е з у л ь т а т (6 0 м ) . С п е ц и а л ь н ы е б е - говые упражнения. Развитие скорост­ных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Б е г н а р е з у л ь т а т (6 0 м ) . С п е ц и а л ь н ы е б е - говые упражнения. Развитие скорост­ных возможностей. ОРУ в движении.  Э стафеты по кругу | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» -   1. с.; д.: «5» - 2. с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор раз­бега и отт алкивание). Метание теннис­ного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-сило- в ы х качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Требования к уровню подготовленности обучающихся |  |  | Дата про­ведения | |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Вид контроля | Д/з | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скорост­ных качеств. Инструктаж по ТБ. Терми­нология спринтерского бега | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистан­ции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измере­ние результатов | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (15-30 м). Финиши­рование. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост- | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| преодоле­ние пре­пятствий (9 ч) |  | Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (1 7 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Р ав н о м е р н ы й б е г (1 7 м и н ) . Б е г п о п е с ку . Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Равномерный бег (18 мин). Бег по пере­сеченной местности. Преодоление пре­пятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин | Комп­лекс 1 |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Выполнение на технику. Подъем перево­ротом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение под­тягивания в висе. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы | О ценка техни­ки выполне­ния упражне­ний | Комп­лекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастичес­кой скамейке. ОРУ без предметов. Раз­витие скор остн о-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастичес­кой скамейке. Развитие скоростно-сило­вых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эста­феты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эста­феты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный пры­жок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Учетный | В ы п о л н е н и е п р ы ж к а н о г и в р о з ь (н а оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упраж нений). Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | О ценка техни­ки опорного прыжка | Комп­лекс 2 |  |  |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Изучение  нового  материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопат­ках - выполнение комбинации. Два ку­вырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Раз­витие координационных способностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три прие­ма. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два прие­ма. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие коор­динационных способностей | и в комбинации |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Выполнение комбинации из разучен­ных элементов. Выполнение комбина­ции ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координацион­ных способностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Учетный | Выполнение двух кувырков вперед слит­но. ОРУ с предметами. Лазание по кана­ту в три приема на расстояние. Разви­тие координационных способностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | О ценка техни­ки выполне­ния кувырков. Лазание по ка­нату на рас­стояние 4 м,  5 м, 6 м | Комп­лекс 2 |  |  |
|  |  | Спортивны е | игры (45 ч) |  |  | | |
| Футбол  (18 часов)  Базисная часть | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол безопасности | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | безопасности при игре в футбол . Игра по упрощенным правилам. Физи­ческая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол  . Игра по упро­щенным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол  Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра по упро­щенным правилам |  |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол.Правилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболПравилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей. Позиционное нападение . Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболПравилаигры.Судейство.Развитие координационных способностейпо Прямой | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Правилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки нижней прямой | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам |  | подачи мяча |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Футбол  (27 час)  Вариативная часть | Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правиламбаскетбол | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | О ценка техни­ки ведения мяча с измене­нием направ­ления |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | выполнять технические приемы |  |  |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола |  |  |  |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий. | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола. Судейство | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола , | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки п ередачи мяча в трой­ках в движе­нии | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой.Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам |  |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле- | Комбиниро­  ванный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ние пре­пятствий  (9 ч) | Совершенст­  вования | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (1 7 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление пре­пятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление пре­пятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| С п ри н тер­ский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбиниро­  ванный | Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Метание малого мяча (5 ч) |  | разбега и отталкивание. Метание тен­нисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно­силовых качеств. Правила соревнова­ний по прыжкам в высоту | шень и на дальность |  |  |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход че­рез планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Правила со­ревнований в метании мяча | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми­шень и на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Призем­ление. 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 | О ценка техники мета­ния мяча | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно­силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми­шень и на дальность | О ценка  техники прыж­ка в длину | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Текущий |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 **класс**

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в дли­ну с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5 » - 360 см;«4» - 340 см; «3» -320 см; д.: «5» - 340 см;  «4» - 320 см; «3» -300 см | Комп­лекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | Ум еть: пробегать 1 500 м | Без учета времени | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий  (9 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (1 7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастичес­кой палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей. Значение гимнастических упраж­нений для развития гибкости | Уметь: выполнять стро­евые приемы; упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастичес­кой палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять стро­евые приемы; упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передви­жение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упраж нений). Подтягивания в висе. | Уметь: выполнять стро­евые приемы; упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вование |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  | опорного  прыжка |  |  |  |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Разучива­ние нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вование |  |  |
| Совершенст­  вование |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции; лазать по канату в два приема | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Оценка техни­ки выполнения акробатических упражнений. Лазание по кана­ту на расстоя­ние (6-5-3) |  |  |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| Футбол(18ч)  Базисная часть | Прохожде­ние нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол безопасности | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | при игре в футбол |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Оценка техни­ки передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Оценка техни­ки ведения и остановки мяча |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола . | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Оценка техни­ки ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Текущий |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| футбол  (27 ч)  Вариативная часть | Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный |  |  |  |  |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Оценка техни­ки ведения мяча в движе­нии с изменением направления | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Оценка техни­ки передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Текущий |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Текущий |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Индивидуальные действия в защите и атаке.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный |  | Оценка техни­ки штрафного удара |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий  (9 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие о темпе упраж­нения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (1 7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Разви­тие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (1 7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила со­ревнований | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий. Спортивные игры. ОРУ. Разви­тие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спор­тивные игры | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Без учета времени | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбиниро­  ванный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила сорев­нований | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила сорев­нований | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Чел­ночный бег (3 х 10). Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специаль­ные беговые упражнения. ОРУ. Развитие ско­ростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.;  «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высо­ту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Требования к уровню подготовленности обучающихся |  |  | Дата про­ведения | |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Вид контроля | Д/з | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Легкая атлетика | (12 ч) |  |  |  |  |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (6 ч) | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных ка­честв | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­ных качеств. Правила использования легкоат­летических упражнений для развития скорост­ных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафет­ной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.;  «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.;  «3» - 10,0 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув но­ги». Мета­ние мяча  (4 ч) | Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в дли­ну с 13-15 беговых ша­гов; метать на даль­ность мяч | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на даль­ность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | Уметь: прыгать в дли­ну с 13-15 беговых ша­гов; метать на даль­ность мяч | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в дли­ну с 13-15 беговых ша­гов; метать на даль­ность мяч | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выпол­нения метания мяча с разбега | Уметь: прыгать в дли­ну с 13-15 беговых ша­гов; метать на даль­ность мяч | М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см | Комп­лекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие вы­носливости | Ум еть: пробегать дистанцию 1 500 (2000) м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности. Преодоле­ние пре­пятствий  (9 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (1 7 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лап­та». Развитие выносливости. | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (1 8 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (1 8 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| Висы. Стро­евые упраж­нения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком | Ум еть: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | другой подъем переворотом (д.). Подтягива­ния в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнасти­ческой палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной но­гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнас­тической скамейке. Развитие силовых способ­ностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ру­ками (м.). Махом одной ногой толчком дру­гой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамей­ке. Развитие силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | Ум еть: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перек­ладине | М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Опорный прыжок. Строевые упражне­ния (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движе­нии. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движе­нии. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно­силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движе­ | Ум еть: выполнять строевые упражнения; | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | нии. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мя­чами. Эстафеты. Развитие скоростно-сило­вых способностей | опорный прыжок |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Пры­жок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; вы­полнять комплекс ОРУ с мячом | Оценка техни­ки опорного прыжка | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробатика, лазание (6 ч) | Изучение  нового  материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два приема. Раз­витие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два- три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способ­ностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение на оценку акробатических элементов | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| Футбол  (18 час)  Базисная часть | О своение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Подвижная игра с элементами футбола | технические действия в игре |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафет. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техни­ки передачи мяча в тройках после пере­мещения | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола. Правила игры .Судейство. | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола.Правила игры. | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники владения мя­чом, удара по воротам | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Футбол (27 часов) вариативная часть | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным Совершенствование физических способностей и их влияние на фи­зическое развитие | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­нымправилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |
| Комбиниро­  ванный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. правилам | выполнять техничес­кие действия в игре |  |  |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря. | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техни­ки штрафного удара | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техни­ки в едения мя­ча с сопротивле­нием | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий  (9 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для разви­тия выносливости. Инструктаж по ТБ | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (1 7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий напрыгиванием. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика(9 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбиниро­  ванный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.  Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие ско­ростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скорос­тью с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафе­та). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражне­ний для развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скорос­тью с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скорос­тью с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скорос­тью с низкого старта | М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.;  «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.;  «3» - 10,0 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч) | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в вы­соту с 1 1 -1 3 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | Уметь: прыгать в вы­соту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на даль­ность:  м.: 40-35-31 м; | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мя­ча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в вы­соту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | д.: 35-30-28 м | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Ме­тание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в вы­соту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комп­лекс 4 |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата про­ведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низко­го старта с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низко­го старта с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низко­го старта с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие ско­ростных качеств | Уметь: бегать с низко­го старта с максималь­ной скоростью (60 м) | М.: «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.;  «3» - 9,1 с.; | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с. |  |  |  |
| Прыжок в длину. Ме­тание мало­го мяча (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Мета­ние мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-сило­вых качеств. История отечественного спорта | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Мета­ние мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно­силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | У четный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420-400­380 см; д.: 380-360­340 см. Оценка техники мета­ния мяча | Комп­лекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комплекс­  ный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дис­танцию 2000 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дис­танцию 2000 м | М.: 8,30-9,00­9,20 мин; д.: 7,30-8,30­9,00 мин | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кроссовая подготовка (10 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий (10 ч) | Комплекс­  ный | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специаль­ные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специаль­ные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упраж­нения. Преодоление вертикальных препятст- | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | вий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | М.: 16,00­17,00-18,00 мин;  д.: 10,0-11,30­12,30 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
|  |  | Гимнастика (18 | ч) |  |  | | |
| Висы. Строевые упражне­ния (6 ч) | Комплекс­  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом си­лой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом си­лой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. Изло­жение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным цен­ностям | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять упражне- | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастичес­кой скамейке. Развитие силовых способ­ностей | ния в висе |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гим­настической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять упражне­ния в висе | Оценка техни­ки выполнения подъема перево­ротом. Подтяги­вания в висе:  М.: «5» - 10 р.; «4» - 8 р.;  «3» - 6 р.; д.: «5» - 16 р.;  «4» - 12 р.;  «3» - 8 р. | Комп­лекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражне­ния. Лаза­ние (6 ч) | Комплекс­  ный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред­метами. Эстафеты. Развитие скоростно-сило­вых способностей. Лазание по канату в два приема | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по кана­ту в два приема | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнасти­ческими палками. Лазание по канату в два | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | приема. Эстафеты. Развитие скоростно-сило­вых способностей | по канату в два приема |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастически­ми палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по кана­ту в два приема | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обруча­ми. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по кана­ту в два приема | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обруча­ми. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по кана­ту в два приема | Оценка техни­ки выполнения опорного прыжка. Лаза­ние по канату:  6 м - 12 с (м.) | Комп­лекс 2 |  |  |
| Акробатика (6 ч) | Изучение  нового  материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробати­ческих элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробати­ческих элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробати­ческих элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробати­ческих элементов | Оценка техни­ки выполнения акробатических элементов | Комп­лекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| Футбол  (18 ч)  базисная часть | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам;при- | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | при игре в футбол | менять в игре техничес­кие приемы |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Оценка техники передачи мяча парах | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Оценка техники удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Оценка техники ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной | Ум еть: играть в футбол по упрощен- | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мя­ча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способ­ностей | ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |
| Футбол(27 ч)  Вариативная часть | Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в ­футбол по упрощен­ным правилам;при- | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | )  . Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | менять в игре техничес­кие приемы |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.Прессинг и индивидуальные действия | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Индивидуальные действия в защите и атаке.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Оценка техни­ки штрафного удара |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Индивидуальные действия в защите и атаке.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в защите. Игра вратаря. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Оценка техники удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в защите. Игра вратаря. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в защите. Игра вратаря. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |
| С о в е р ш е н с т- вования | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  |  |
| Совершенст­  вования | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Кроссовая подготовка (8 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий (8 ч) | Комплекс­  ный | Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоле­ние горизонтальных препятствий. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо- | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | ление горизонтальных препятствий. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | (20 мин) |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоле­ние горизонтальных препятствий. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоле­ние горизонтальных препятствий. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под го­ру. Специальные беговые упражнения. | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Преодоление вертикальных препятствий нап- рыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | (20 мин) |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под го­ру. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | М.: 16,00­17,00-18,00 мин; д.: 10,30­11,30-12,30 мин | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (3 ч) | Комплекс­  ный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дис­танцию 2000 м | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | М.: 8,30-9,00­9,20 мин; д.: 7,30-8,30­9,00 мин |  |  |
| Комплекс­  ный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дис­танцию 2000 м | Комп­лекс 4 |  |  |
| С п ри н тер­ский бег.  Э с т а фе т- ный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двига­тельным действиям | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси- | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | мальной скоростью (60 м) |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные бего­вые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.;  «3» - 9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.;  «3» - 9,7 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мя­ча в непод­вижную цель (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в вы­соту способом «переша­гивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в вы­соту способом «переша­гивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата про­ведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег  (5 ч) | Изучение  нового  материала | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон.  Бег по дистанции (70-80 м). Финиширова­ние. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Биохимические основы бега | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширова­ние. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину  (3 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Чел­ночный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь: совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см | Комп­лекс 1 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты (3 ч) | Комплекс­  ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых ша­гов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | Ум еть: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-си­ловых качеств. Соревнования по легкой атле­тике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положе­ний на дальность и в ц ель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3 » - 26 м | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кроссовая подготовка (10 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (10 ч) | Комплекс­  ный | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражне­ния. Бег под гору. Спортивные игры (фут­бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |
| Совершенст­  вования | Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражне­ния. Бег под гору. Спортивные игры (фут­бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражне­ния. Бег под гору. Спортивные игры (фут­бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (фут бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (фут бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые | Уметь: бегать в рав­номерном темпе | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | (до 25 мин); преодоле­вать препятствия |  |  |  |  |
| Учетный | Бег (3000 м) на результат. Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | «5» - 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3» - 15,50 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (21 ч) | | | | | | | |
| Висы и упоры (11 ч) | Комбиниро­  ванный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по восемь в дви­жении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягива­ния на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягива­ния на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягива­ния на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. По­дъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | Уметь: выполнять стро­евые приемы;выпол­нять элементы на перек­ладине; лазать по канату | «5» - 11 р.;  «4» - 9 р.;  «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 11 с.; | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | «4» - 13 с.; «3» - 15 с. |  |  |  |
| Акробати­ческие упражне­ния. Опор­ный пры­жок (1 0 ч) | Совершенст­  вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Комбинация из разученных элементов (длин­ный кувырок, стойка на руках и голове, кувы­рок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с пред­метами. Опорный прыжок через коня. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования |  |  |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Комбинация из разученных элементов (длин­ный кувырок, стойка на руках и голове, кувы­рок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с пред­метами. Опорный прыжок через коня. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции  (5 элемент ов) | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опор­ный прыжок через коня | Уметь: выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции  (5 элемент ов) | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | Комп­лекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (42 ч) | | | | | | | |
| Футбол  (21 час)  базовая часть | Комплекс­  ный | Стойка игрока. Передвижения футболиста. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей. Инструктаж по ТБ | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Стойка игрока. Передвижения футболиста. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей. Инструктаж по ТБ | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования |  | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | ции тактико-техничес­кие действия |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола способностей | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Оценка техни­ки п ередачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение и остановка мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра в нападении Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение и остановка мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра в нападении Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение и остановка мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра в нападении Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Оценка техники ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Удары по мячу головой.удары по мячу на точность и дальность  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Оценка техни­ки удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес- | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | кие действия |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Футбол  (21 ч)  Вариативная часть | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передачи мяча в тройках и квадрате.Техника игры вратаря. Игра в защите.  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передачи мяча в тройках и квадрате.Техника игры вратаря. Игра в защите.  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передачи мяча в тройках и квадрате.Техника игры вратаря. Игра в защите.  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передачи мяча в тройках и квадрате.Техника игры вратаря. Игра в защите.  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Штрафной удар. Угловой. Игра в атаке..  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Штрафной удар. Угловой. Игра в атаке..  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Штрафной удар. Угловой. Игра в атаке..  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | технические действия |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия | Оценка техни­ки ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес- | Оценка техни­ки передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | кие действия |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передача мяча в движении с сопротивлением. | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- | Оценка техни­ки удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футболРазвитие скорост­ных качеств | технические действия |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футболРазвитие скорост­ных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситу­ации тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футболРазвитие скорост­ных качеств | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футбол. Развитие скорост­ных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футбол. Развитие скорост­ных качеств | Ум еть: выполнять в игре или игровой ситуа­ции тактико-техничес­кие действия |  | Комп­лекс 3 |  |  |
| Кроссовая подготовка (8 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (8 ч) | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражне­ния. Бег под гору. Спортивные игры (фут­бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упраж- | Уметь: бегать в рав­номерном темпе | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | нения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | (до 25 мин); преодоле­вать препятствия |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (фут бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (фут бол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Учетный | Бег (3000 м) на результат. Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в рав­номерном темпе (до 25 мин); преодоле­вать препятствия | «5» - 13,50 мин;«4»- 14,50 мин;  «3» - 15,50 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| С принтерс- ки й бег. Прыжок в в ы с о ту  (4 ч) | Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные бего­вые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты  (3 ч) | Комплекс­  ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых ша­гов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Ум еть: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-си­ловых качеств. Соревнования по легкой атле­тике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положе­ний на дальность и в ц ель | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высо­ту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высо­ту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высо­ту с 11-13 беговых шагов | «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 4 |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 **класс** (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Требования к уровню подготовки обучающихся |  |  | Дата про­ведения | |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Вид контроля | Д/з | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Легкая атлетика | (11 ч) |  |  |  |  |
| Сприн­терский бег  (5 ч) | Вводный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростных ка­честв. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (100 м). Развитие скорост­ных качеств. Эстафетный бег | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | «5» - 13,1 с.; «4» - 13,5 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину  (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Чел­ночный бег. Специальные беговые упражне­ния. Многоскоки. Развитие скоростно-сило­вых качеств. Дозирование нагрузки при заня­тиях прыжковыми упражнениями | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Чел­ночный бег. Специальные беговые упражне­ния. Многоскоки. Развитие скоростно-сило­вых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3 » - 41 0 см | Комп­лекс 1 |  |  |
| Метание  гранаты  (3 ч) | Комплекс­  ный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно­силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положе­ний в цель и на даль­ность |  | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно­силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Ум еть: метать гранату из различных положе­ний в цель и на даль­ность |  | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь: метать гранату из различных положе­ний в цель и на даль­ность | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м | Комп­лекс 1 |  |  |
| Кроссовая подготовка (10 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (10 ч) | Комплекс­  ный | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Фут­бол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Фут­бол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Бег (26 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Фут­бол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Бег (28 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий. ОРУ. Специальные беговые | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | упражнения. Развитие выносливости. Фут­бол. Правила соревнований по кроссу | преодолевать во время кросса препятствия |  |  |  |  |
|  | Учетный | Б е г н а р е з у л ь т а т (3 0 0 0 м ) О п р о с п о т е о р и и | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (21 ч) | | | | | | | |
| Висы и упо­ры. Лаза­ние (1 1 ч) | Комплекс­  ный | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнув­шись. Подтягивания на перекладине. Разви­тие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять эле­менты на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнув­шись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять эле­менты на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнув­шись. Подтягивания на перекладине. Разви­тие силы | Уметь: выполнять эле­менты на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  У праж нения на ги мнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перек­ладине. Развитие силы | Уметь: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  У праж нения на ги мнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перек­ладине. Развитие силы | Ум еть: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гим­настической стенке без помощи рук. Подтяги­вания на перекладине. Развитие силы | Ум еть: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  У праж нения на ги мнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гим­настической стенке без помощи рук. Подтяги­вания на перекладине. Развитие силы | Ум еть: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  У праж нения на ги мнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гим­настической стенке без помощи рук. Подтяги­вания на перекладине. Развитие силы | Ум еть: выполнять эле­менты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стро­евые упражнения | «5» - 12 р.;  «4» - 10 р.;  «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с.; | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | «4» - 11 с.; «3» - 12 с. |  |  |  |
| Акробати­ческие упражне­ния. О пор- ный пры­жок (1 0 ч) | Комплекс­  ный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координацион­ных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координацион­ных способностей. Прыжок через коня |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, ку­вырок вперед, стойка на руках, кувырок на­зад, поворот боком, прыжок в глубину. Разви­тие координационных способностей. Пры­жок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, ку­вырок вперед, стойка на руках, кувырок на­зад, поворот боком, прыжок в глубину. Разви­тие координационных способностей. Пры­жок через коня | Уметь: выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Пры­жок через коня | Оценка техни­ки выполнения элементов | Комп­лекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (42 ч) | | | | | | | |
| Футбол  (21 ч)  Базисная часть | Комплекс­  ный | Стойка игрока. Передвижения футболиста. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Совершенст­  вования | Стойка игрока. Передвижения футболиста. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | элементами футбола |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение и остановка мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра в нападении Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение и остановка мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра в нападении Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Техника выпол­нения передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение и остановка мяча. Передачи в парах, тройках, квадратах. Игра в нападении Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Техника выпол­нения удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |
| футбол  (21ч)  вариативная часть | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра. | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передачи мяча в тройках и квадрате.Техника игры вратаря. Игра в защите.  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передачи мяча в тройках и квадрате.Техника игры вратаря. Игра в защите.  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Штрафной удар. Угловой. Игра в атаке..  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Штрафной удар. Угловой. Игра в атаке..  Развитие координационных способностей  Правила игры. Судейство.Учебная игра | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е |  | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Совершенствование передвижений и остано­вок игрока. Передачи мяча в движении. Удары по мячу со средней дистанции. Прессинг Развитие скоростных качеств | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­вия в игре | Оценка техни­ки в ы полнения ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футбол. Развитие скорост­ных качеств | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футбол. Развитие скорост­ных качеств | Уметь: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е | Оценка техни­ки в ы полнения ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Удары по мячу мя­ча средней дистанции с сопро­тивлением. Сочетание приемов ведения и удара. Индивидуальные действия в защите Нападение. Игра мини-футбол. Развитие скорост­ных качеств | Ум еть: выполнять так­тико-технические дейст­в и я в и гр е |  | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Кроссовая подготовка (8 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (8 ч) | Комплекс­  ный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Правила соревнований по крос­су. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| С принтерс- ки й бег. Прыжок в в ы с о ту  (4 ч) | Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные бего­вые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (100 м) | «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты  (3 ч) | Комплекс­  ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых ша­гов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Ум еть: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-си­ловых качеств. Соревнования по легкой атле­тике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положе­ний на дальность и в цель | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Под­бор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 бего­вых шагов | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Пе­реход через планку. Челночный бег. Разви­тие скоростно-силовых качеств |  | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. При­земление. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 бего­вых шагов | Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. | Комп­лекс 4 |  |  |