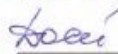


«Рассмотрено»

на заседании ШМО  
гуманитарного цикла

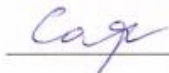
 /Л.А.  
Достоевская

Протокол № 1

«30» августа 2014 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР


 / Н.В. Сафонова/

«1» сентября 2014 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ООШ № 18

г. Новокуйбышевска

 / А.Р. Исмаилова/

«2» сентября 2014 г.



Календарно - тематическое планирование  
учителя государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
основной общеобразовательной школы № 18 города Новокуйбышевска  
городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Зайчикова Романа Сергеевича

8 класс

2014 - 2015 учебный год

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тит урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 30 скоростью с низкого старта.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью с низкого старта.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью с низкого старта.		Комплекс 1		
				Учётный	Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 100м с максимальной Скоростью.		Комплекс 1		
		Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.		Комплекс 1		
				Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.		Комплекс 1		

					упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учётный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320.	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500м (девочки), 2000м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500м (2000м).	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30.	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Комбинированный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать		Комплекс 1		

					выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	вертикальные препятствия.				
--	--	--	--	--	---	---------------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.		Комплекс 2		
				Учётный	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе.	Подтягивание на результат.	М: 9-7-5; Д: 17-15-8.	Комплекс 2		
				Прикладные	4	Изучение	Выполнение команды «Прямо!»,	Уметь выполнять		Комплекс 2

		упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии		нового материала	поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии.		плекс 2		
--	--	--	--	------------------	--	--	--	---------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство- вание ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии.		Ком- плекс 2		
				Совершенство- вание ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке.		Ком- плекс 2		
				Учётный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения.	Выполнение на оценку комбинации в равновесии.	Ком- плекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.		Ком- плекс 2		
				Комплек- сный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять комбинации из разученных		Ком- плекс 2		

					Развитие силовых способностей.	элементов.				
				Комплек- сный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.		Ком- плекс 2		
				Учётный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	Спортивные игры	Баскетбол	16	Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком- плекс 3		
				Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком- плекс 3		
				Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком- плекс 3		
				Комбини-	Сочетание приемов передвижений и	Уметь играть в	Оценка техники	Ком-		

				роvanный	остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	передачи мяча разными способами	плекс 3		
				Комбини-роvanный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбини-роvanный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком-плекс 3		
				Комбини-роvanный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	Ком-плекс 3		
				Комбини-роvanный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Ком-плекс 3		

					Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра Развитие координационных способностей.	выполнять технические действия в игре.				
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.			Комплекс 3	
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.			Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным		Комплекс 3		



					Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	правилам, выполнять технические действия в игре.				
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.			Комплекс 3	
				Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.			Комплекс 3	
				Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.			Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных	Уметь играть в волейбол по упрощенным	Оценка техники передачи над	Комплекс 3		

				ЗУН	перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	правилам, выполнять технические действия в игре.	собой во встречных колоннах.			
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи в тройках после перемещения.	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во	Уметь играть в волейбол по упрощенным		Комплекс 3		

					встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	выполнять технические действия в игре.				
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.			Комплекс 3	
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.			Комплекс 3	
				Комбинированный	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники - нападающий удара		Комплекс 3	
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.			Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6	Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов	10	Изучение нового материала	Инструкция по ТБ. Скольжение без палок.	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		
				Комплексный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 2км.	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		

				Комплек- ный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный и бесшажный хода.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 3км.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Торможение и повороты «плугом». Игра «Гонки с выбыванием».	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Спуск с поворотами. Торможение и поворот «плугом». Игра «Биатлон».	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4,5км. Игра «Как по часам».	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Прохождение дистанции 1км на время.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Спуски, подъёмы, повороты. Эстафеты.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во	Уметь играть в во- лейбол по упрощен- ным правилам, вы-		Ком- плекс 5		

				встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	полнять технические действия в игре.				
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 5		
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах.	Комплекс 5		
			Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 5		
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 5		
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над со-бой во встречных колоннах. Ниж-няя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи в тройках после перемещения.	Ком-плекс 5		
				Совершенство-вание ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком-плекс 5		
				Совершенство-вание ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком-плекс 5		
				Совершенство-вание ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком-плекс 5		
				Комбини-рованный	Передача в тройках после переме-щения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя пря-мая подача, прием подачи. Напа-дающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники - нападающий удара	Ком-плекс 5		
				Совершенство-вание ЗУН	Комбинации из разученных переме-щений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая пода-ча, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по	Уметь играть в волей-бол по упрощенным правилам, выполнять технические		Ком-плекс 5		

					упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	действия в игре.				
--	--	--	--	--	--	------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8	Спортивные игры	Баскетбол	16	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча разными способами	Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь играть в баскетбол по упрощенным		Комплекс 5		

					сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	правилам, выполнять технические действия в игре.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком- плекс 5		
				Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	Ком- плекс 5		
				Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Ком- плекс 5		
				Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять		Ком- плекс 5		



					тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	технические действия в игре.				
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические		Комплекс 5		

					игра.	действия в игре.				
				Комбини- рованный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Ком- плекс 5		
				Комбини- рованный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание прие- мов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Ком- плекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	Кроссовая подготовка	Бег по пере- сеченной местности, преодоление препятствий	4	Комбини- рованный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития вынос- ливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия.		Ком- плекс 6		
				Совершен- ствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития вынос- ливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.		Ком- плекс 6		
				Совершен- ствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.		Ком- плекс 6		
				Совершен- ствование	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	Уметь бежать в равномерном темпе		Ком- плекс 6		

				ЗУН	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	17 минут, преодолевать вертикальные препятствия.				
10	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта.		Комплекс 6		
				Комбинированный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта.		Комплекс 6		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Низкий старт 30-40метров. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта.		Комплекс 6		
				Учётный	Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта.	М: 93; 9,6; 9,8; Д: 9,5; 9,8; 10,0.	Комплекс 6		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.		Комплекс 6		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в	М: 40-35-31м;	Ком-		

				рованный	шагов. Отгалкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	Д: 35-30-28м.	плекс 6		
		Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	1	Учётный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч.	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320.	Ком-плекс 6		
		Бег на средние дистанции	1	Комбини- рованный	Бег 1500м (девочки), 2000м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500м (2000м).	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30.	Ком-плекс 6		