

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
Шлякова Е.Л.  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2020 г.

«Согласовано»  
Заместитель  
директора по УР  
МБОУ «Гимназия №10  
ЗМР РТ»  
Л. Н. Азина  
Протокол НМС №1  
« 27 » августа 2020 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 10

Зеленодольского муниципального района

Республики Татарстан»

Физическая культура

Основное общее образование

(5-9 классы)

ФГОС ООО

2020-2025 г.г.

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от  
«28» августа 2020г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5-9 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (для 5-9 кл.).
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. №1/15 в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020 г.)
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Гимназия №10 ЗМР РТ» в соответствии с ФГОС.
4. Программа по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных учреждений, авторской программы курса «Физическая культура» 5-9 классы. Издательство: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345»). Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 61 с. – (Стандарты второго поколения). Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 104 с.

#### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое

изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в школе, отводится не более 105 часов, в неделю 3 часа в 5-9 классах. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Предметные результаты, также, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**1.1 Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**1.2 Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**1.3 Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**1.4 Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**1.5 Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Подготовка к комплексу сдачи нормативов ГТО.

### **1.6 Легкая атлетика.**

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Подготовка к комплексу сдачи нормативов ГТО.

### **1.7 Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой:* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Техника подачи мяча:* нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

### **Мини – футбол.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Удары по мячу и остановка мяча:* удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

*Техника ударов по воротам:* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Бадминтон.**

Стойки и перемещения; удары; подачи.

### **Плавание.**

В связи с отсутствием плавательного бассейна, проводится теоретический курс изучения основных способов плавания, таких как: кроль на груди и спине, брасс.

Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию.

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры». Подготовка к комплексу сдачи нормативов ГТО.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими

успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

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

### **I. Знания**

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

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

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

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

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

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

#### **IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

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

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

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		VIII	V IX	VI	VII
1	<i>Базовая часть</i>	75	75 75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18 18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18 18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21 21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18 18	18	18
2	<i>Вариативная часть</i>	30	30 27	30	30
2.1	Баскетбол	18	18 10	18	18
2.2	Плавание	3	3 3	3	3
2.3	Мини - футбол	3	3	3	3
2.4	Бадминтон	6	6	6	6
2.5	Кроссовая подготовка с элементами туризма	14			
	Итого	105	105 102	105	105

### Перечень оборудования

№	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	23
2	Козел гимнастический	1
3	Канат для перетягивания	1
4	Мост гимнастический подкидной	1
5	Скамейка гимнастическая	6
6	Маты гимнастические	8

7	Мяч малый для метания (резиновый)	15
8	Мяч набивной(большой)	2
9	Мяч набивной(малый)	2
10	Скакалка гимнастическая	20
11	Палка гимнастическая	25
12	Обруч гимнастический	15
13	Планка для прыжков в высоту	1
14	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8
15	Мячи баскетбольные	10
16	Сетка волейбольная	1
17	Мячи волейбольные	10
18	Мячи футбольные	5
19	Аптечка медицинская	1
20	Спортивный зал	1
21	Кабинет учителя	1
22	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
23	Сектор для прыжков в длину	1
24	Гимнастический городок	1
25	Полоса препятствий	1
26	Бревно гимнастическое напольное	1
27	Стойки для бадминтона	2
28	Сетка для бадминтона	1
29	Ракетки для игры в бадминтон	16
30	Волан	10

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Физическая культура. 5—9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. 2017г. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич.
2. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
3. Физическая культура. 5—7 классы / Под редакцией М. Я. Виленского. 2017г. Учебник для общеобразовательных учреждений.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 61 с. – (Стандарты второго поколения).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1			
1	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упр-я с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег в коридоре с		
2	Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра		
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета		
4	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки		
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»		
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упр-я: на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди».		
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила		
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании		
10	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила		
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»		
12	<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в		

13	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-		
14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие		
15	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы		

16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью		
17	Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		
18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в		
19	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в		
20	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.		
21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-		
22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-		
23	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов :( <i>ведение — остановка — бросок</i> ).		
24	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-		
25	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ).		

26	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие		
27	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие		

28	<b>Бадминтон.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. ОРУ с ракеткой. Развитие координационных способностей.		
29	Сочетание приемов передвижений и остановок. ОРУ с ракеткой и воланом. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки (правой и левой рукой). Развитие координационных способностей.		
30	Сочетание приемов передвижений и остановок. ОРУ с ракеткой и воланом. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки (правой и левой рукой). Нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.		

31	<b>Гимнастика.</b> Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие		
32	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		
33	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		
34	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		
35	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»		

36	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		
37	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок		
38	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок		
39	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими		
40	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 «Прыжки и патчи»		
41	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги		
42	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.		
43	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
44	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо-		
45	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей		
46	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей		

47	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей		
48	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие		

49	<b>Лыжная подготовка.</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. ОРУ Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке.		
50	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.		
51	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
52	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.		
53	Отталкивание ноги в скользящем шаге. ОРУ.		
54	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой»прямо.		
55	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.		
56	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.		
57	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе		
59			

	Согласованность движений рук и ног в поочередном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и координации.		
60	Согласованность движений рук и ног в поочередном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и координации.		
61	Согласованность движений рук и ног в поочередном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.		
62	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.		
63	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		

64	<b>Волейбол. Инструктаж по ТБ.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Обучение		
65	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в		
66	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
67	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
67	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
68	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
69	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		

70	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		
71	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		
72	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		
73	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
74	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
75	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		
76	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		
77	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		
78	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		

79	.Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед . Эстафеты с элементами волейбола		
80	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.		
81	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч».		

82	<b>Плавание (теория).</b> Техника безопасности во время плавания в бассейне или водоеме. Беседа о воде и благоприятном ее воздействии на организм человека. Комплекс ОРУ перед купанием.		
----	--	--	--

	Рассказать, как выполняется техника кроля на груди. Температурный режим при купании.		
83	Беседа на тему: «Купальные принадлежности». Комплекс ОРУ перед купанием. Рассказать, как выполняется техника кроля на спине.		
84	Комплекс ОРУ перед купанием. Освоение простых движений в воде. Беседа на тему: «Как необходимо вести себя в водной среде. Рассказать, как выполняется техника способом брасс.		

85	<b>Мини – футбол.</b> История развития футбола. Передвижения игрока, удары по мячу. ТБ при игре футбол.		
86	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола.		
87	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам		
88	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.		
89	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.		
90	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.		
91	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.		
92	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.		
93	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.		

93	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей		
----	---	--	--

94	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		
96	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»		
97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно- силовых качеств.		
98	. Прыжок в длину с места. Многоскоки.		
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.		
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.		
103	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Барьерный бег.		
104	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Прыжки в длину с полного разбега. Основы туристской подготовки.		
105	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках в длину. Основы туристской подготовки.		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Тема урока	Возможные виды деятельности учащихся	Дата проведения	
			план	факт
1	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт до 10–15м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		
2	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Бег 30 м с высокого старта. Спринтерский бег, эстафетный бег.	<u>Контрольный норматив: Бег 30 м с высокого старта.</u> Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		
3	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Прыжок в длину с места. Спринтерский бег, эстафетный бег.	<u>Контрольный норматив: Прыжок в длину с места.</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (70-80 м). Бег до 4 мин по беговой дорожке. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	.	
4	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Техника низкого старта.	<u>Контрольный норматив: техника низкого старта.</u> Специальные прыжковые упражнения. Бег до 5 мин по беговой дорожке.	.	
5	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Бег 60 м с низкого	<u>Контрольный норматив: Бег 60 м с низкого старта.</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег до 5 мин по беговой дорожке.		

	старта. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			
6	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.		
7	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.		
8	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега.	<u>Контрольный норматив: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», на результат.</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Метание мяча на дальность. Бег до 6 мин по беговой дорожке.		
9	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега.	<u>Контрольный норматив: метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега, на результат.</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. ОРУ в парах на сопротивление. Бег до 7 мин по беговой дорожке.		

10	<b>Легкая атлетика.</b> Бег 1500 м юноши, девушки. Без учета времени.	Бег <i>1500 м юноши, девушки</i> . Без учета времени. Развитие выносливости. ОРУ в парах на сопротивление. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета».		
11	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Бег 1500м юноши, девушки. На время.	<u>Контрольный норматив: бег 1500 м юноши, девушки на результат.</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Развитие выносливости. ОРУ в парах на сопротивление.		
12	<b>Баскетбол.</b> Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
13	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
14	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
15	<b>Баскетбол.</b> Зачет. Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей.		
16	<b>Баскетбол.</b> Передача	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное		

	мяча двумя руками.	нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.		
17	<b>Баскетбол.</b> Передача мяча двумя руками.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей.		
18	<b>Баскетбол.</b> Броски и передачи мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей.		
19	<b>Баскетбол.</b> Броски и передачи мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей.		
20	<b>Баскетбол.</b> Техника броска мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей.		
21	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей.		
22	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.		
23	<b>Баскетбол.</b> Позиционное нападение.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.		
24	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока.	Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		

25	<b>Волейбол.</b> Передача мяча сверху.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
26	<b>Волейбол.</b> Зачет. Подтягивание на перекладине. Передача и приём мяча.	<u>Контрольный норматив: подтягивание на перекладине юноши (высокая), девушки (низкая), количество раз.</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Учебно – тренировочная игра волейбол с заданиями.		
27	<b>Волейбол.</b> Передача и приём мяча.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		

28	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж ТБ на уроках гимнастики и спортивных игр. М: кувырок вперед. Д: мост из положения стоя.	Строевые упражнения (размыкание и смыкание на месте). ОРУ на месте и в движении. Развитие силовых способностей. <b>Акробатика:</b> М: кувырок вперед. Д: мост из положения стоя.		
29	<b>Гимнастика.</b> М: кувырки вперед и назад слитно. Д: кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках и руках.	Строевые упражнения (размыкание и смыкание на месте). ОРУ на месте и в движении. Развитие силовых способностей. Игра на восстановление дыхания. <b>Акробатика:</b> М: кувырок вперед. Д: мост из положения стоя. М: кувырок вперед.		
30	<b>Гимнастика.</b> Соединение из 3-4 акробатических элементов м, д.	Строевые упражнения (размыкание и смыкание на месте). ОРУ на месте и в движении. Развитие силовых способностей. Упражнения на восстановление с удержанием предмета на голове. Игра. <b>Акробатика:</b> М: кувырок вперед. Д: мост из положения стоя. М: кувырки вперед и назад слитно. Д: кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках и руках. Соединение из 3-4 акробатических элементов мальчики, девочки.		
31	<b>Гимнастика.</b> Зачет. М: кувырок вперед. Д: мост из положения стоя.	Выполнение команд: «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений типа зарядки. <b>Акробатика:</b> <u>Контрольный норматив: М: кувырок вперед. Д: мост из положения стоя. Последовательное выполнение пяти кувырков на время (ю -11с, д – 14с).</u>		
32	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Зачет.	Выполнение команд: «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. <b>Акробатика:</b> <u>Контрольный норматив: М:</u>		

	М: кувырки вперед и назад слитно. Д: кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках и руках.	<i>кувырки вперед и назад слитно. Д: кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках и руках.</i>		
33	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Зачет. Соединение из 3-4 акробатических элементов мальчики, девочки.	Выполнение команд: «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. <u>Контрольный норматив: соединение из 3-4 акробатических элементов мальчики, девочки.</u>		
34	<b>Гимнастика.</b> Висы и упоры. Подъем туловища из положения лежа.	Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на низкой перекладине. <u>Контрольный норматив: подъем туловища из положения, лежа, ноги закреплены руки за голову (кол, раз 1 мин).</u> Подготовка к комплексу выполнению нормативов ГТО. Развитие силовых способностей. Упражнения на релаксацию.		
35	<b>Гимнастика.</b> Висы и упоры.	Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Игра на восстановление дыхания.		
36	<b>Гимнастика.</b> Висы и упоры. Опорный прыжок.	Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Упражнения на релаксацию. Прыжок ноги врозь. Соскок прогнувшись.		
37	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок. Наклон вперед из положения стоя.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь. Соскок прогнувшись. <u>Контрольный норматив: наклон вперед из положения, стоя (с фиксацией).</u> Подготовка к комплексу выполнению нормативов ГТО. Развитие координационных способностей. Эстафеты.		
38	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. Игра на восстановление дыхания.		
39	<b>Гимнастика.</b> Зачет. Опорный прыжок способом ноги врозь через козла в ширину (высота 110см) М и Д.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. <u>Контрольный норматив: выполнение опорного прыжка способом ноги врозь через козла в ширину (высота 110см) М и Д.</u>		
40	<b>Гимнастика.</b> Лазание по канату: произвольным способом с помощью ног.	Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Поднимание туловища. Лазание по канату произвольным способом с помощью ног. Развитие координационных способностей. Эстафеты. Подтягивания в висе.		

41	<b>Гимнастика.</b> Лазание по канату: произвольным способом с помощью ног.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». ОРУ на месте и в движении. Поднимание туловища. Лазание по канату произвольным способом с помощью ног. Развитие координационных способностей. Эстафеты. Подтягивания в висе.		
42	<b>Гимнастика.</b> Лазание по канату: произвольным способом с помощью ног.	Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Поднимание туловища. Лазание по канату произвольным способом с помощью ног. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	.	
43	<b>Гимнастика.</b> Зачет. Лазание по канату: произвольным способом с помощью ног.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Поднимание туловища. <u>Контрольный норматив: лазание по канату произвольным способом с помощью ног, мальчики на расстояние 6 м на время (12с), девочки на высоту, без учета времени.</u> Развитие координационных способностей. Эстафеты.		
44	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	.	
45	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	.	
46	<b>Бадминтон.</b> Основные приёмы игры.	Выполнение основных приемов игры. Взаимодействуют со сверстниками во время технической подготовки.	.	
47	<b>Бадминтон.</b> Короткая и далёкая подача. Зачет. Подтягивание на перекладине.	Совершенствуют умения в выполнении короткой и далёкой подачи.	.	
48	<b>Бадминтон.</b> Сочетание технических приёмов игры.	Совершенствуют игровой навык. Взаимодействуют со сверстниками в процессе тренировочной игры.	.	

49	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж Т.Б. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж Т.Б. на уроках лыжной подготовки и спортивных игр. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	.	
----	--	--	---	--

50	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный двухшажный ход.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
51	<b>Лыжная подготовка.</b> Зачет. Попеременный двухшажный ход.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. <u>Контрольный норматив: техника попеременного двухшажного хода.</u> Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
52	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный двухшажный ход.	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
53	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный двухшажный ход.	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
54	<b>Лыжная подготовка.</b> Зачет. Одновременный двухшажный ход. Эстафетный бег.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Развитие выносливости.	.	
55	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем «полуелочкой».	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».		
56	<b>Лыжная подготовка.</b>	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. <u>Контрольный норматив: техника подъема</u>		

	Зачет. Подъем «полуелочкой».	<u>«полуелочкой»</u> . Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».		
57	<b>Лыжная подготовка.</b> Круговая эстафета.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров.		
58	<b>Лыжная подготовка.</b> Торможение «плугом».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. С разной скоростью.		
59	<b>Лыжная подготовка.</b> Зачет. Торможение «плугом».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. <u>Контрольный норматив: техника торможения «плугом»</u> . Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.		
60	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем «елочкой».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.		
61	<b>Лыжная подготовка.</b> Зачет. Подъем «елочкой».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. <u>Контрольный норматив: техника выполнения подъема «елочкой»</u> . Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.		

62	<b>Лыжная подготовка.</b> Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.		
63	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъемы и спуски.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.		
64	<b>Лыжная подготовка.</b> Зачет. Прохождение дистанции 2 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. <i>Контрольный норматив: прохождение дистанции 2 км, с совершенствованием ранее пройденных ходов. На время.</i> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО.		
65	<b>Лыжная подготовка.</b> Повороты переступанием.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Контрольный норматив: техника поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.		
66	<b>Лыжная подготовка.</b> Эстафеты на лыжах.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах.		

67	<b>Волейбол.</b> Прием мяча снизу.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
68	<b>Волейбол.</b> Прием мяча снизу.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
69	<b>Волейбол.</b> Прием мяча снизу.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах и над собой. Контрольный норматив: техника приема мяча двумя руками снизу в парах. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
70	<b>Волейбол.</b> Подача мяча.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
71	<b>Волейбол.</b> Подача мяча.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
72	<b>Волейбол.</b> Подача мяча.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Контрольный норматив: техника нижней прямой подачи с 3 – 6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		

73	<b>Волейбол.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
74	<b>Волейбол.</b> Розыгрыш мяча в 3 передачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		
75	<b>Волейбол.</b> Розыгрыш мяча в 3 передачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.		
76	<b>Бадминтон.</b> Сочетание технических приёмов игры (подачи, ударов).	Стойки и передвижения игрока. Учатся сочетать разные типы ударов и подач в тренировочной игре. Отслеживать действия соперника по одиночной игре.		
77	<b>Бадминтон.</b> Специальная подготовка бадминтониста.	Стойки и передвижения игрока. Прыжковые упражнения, упражнения на развитие быстроты реакции, быстроту, ловкость и гибкость.		
78	<b>Бадминтон.</b> Сочетание перемещений, техники игры: короткой и длинной подачи.	Контрольное выполнение подачи. Закрепление в учебно-тренировочной одиночной игре подачи и ударов, перемещений.		

79	<b>Волейбол.</b> Инструктаж Т.Б. Стойки,	Инструктаж Т.Б. на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из		
----	---	---	--	--

	передачи и передвижения игрока.	освоенных элементов (прием — передача — удар). Нижняя прямая подача мяча.		
80	<b>Волейбол.</b> Комбинация из освоенных элементов. Тактика игры.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
81	<b>Волейбол.</b> Комбинация из освоенных элементов. Тактика игры.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
82	<b>Волейбол.</b> Комбинация из освоенных элементов. Тактика игры.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
83	<b>Волейбол.</b> Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Контрольный норматив: техника нападающего удара после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
84	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.		
85	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.		
86	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Прыжок в высоту.	<u>Контрольный норматив: Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов разбега способом «перешагивания».</u> Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».		
87	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3x2). Учебная игра.		
88	<b>Баскетбол.</b> Зачет. Техника штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3x2). Учебная игра.		

89	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1).		
90	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры в защите.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1).		
91	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1).		
92	<b>Баскетбол.</b> Передача мяча в тройках со сменой места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1).		
93	<b>Плавание (теория).</b> Техника кроля на груди.	Техника безопасности во время плавания в бассейне или водоеме. Беседа о воде и благоприятном ее воздействии на организм человека. Комплекс ОРУ перед купанием. Рассказать, как выполняется техника кроля на груди. Температурный режим при купании.		
94	<b>Плавание (теория).</b> Техника кроля на спине.	Беседа на тему: «Купальные принадлежности». Комплекс ОРУ перед купанием. Рассказать, как выполняется техника кроля на спине.	.	
95	<b>Плавание (теория).</b> Техника способом брасс.	Комплекс ОРУ перед купанием. Освоение простых движений в воде. Беседа на тему: «Как необходимо вести себя в водной среде. Рассказать, как выполняется техника способом брасс.	.	
96	<b>Легкая атлетика.</b> Метание мяча. Зачет. Бег 30 м с высокого старта.	Метание мяча на заданное расстояние. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 10 минут. Спортивные игры. <u>Контрольный норматив: бег 30 м с высокого старта.</u>		
97	<b>Легкая атлетика.</b> Метание мяча.	Метание малого мяча на дальность в стандартную мишень, М – 12м, Д – 10м. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.		

98	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. <u>Контрольный норматив: метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов разбега в коридор 10м.</u> Подготовка к комплексу сдачи нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно – силовых качеств.		
99	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.		
100	<b>Легкая атлетика.</b> Высокий старт. Зачет. Прыжок в длину с разбега.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. <u>Контрольный норматив: прыжок в длину с разбега м и д.</u> Подготовка к комплексу сдачи нормативов ГТО.		
101	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Бег 60 м с низкого старта.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. <u>Контрольный норматив: бег 60 м с низкого старта.</u> Подготовка к комплексу сдачи нормативов ГТО. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		
102	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции 1500 м (м, д). На время.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. <u>Контрольный норматив: бег (1500м). На время.</u> Подготовка к комплексу сдачи нормативов ГТО. Спортивная игра «Лапта».		
103	<b>Мини – футбол.</b> Передачи мяча.	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Развитие координационных качеств. Правила игры в мини – футбол. Учебная игра 5x5.		
104	<b>Мини – футбол.</b> Ведения мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча по прямой, с изменением направления, внешней и внутренней стороной стопы. Правила игры в мини – футбол. Развитие координационных качеств.		
105	<b>Мини – футбол.</b> Удары по мячу.	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча по прямой, с изменением направления, внешней и внутренней стороной стопы. Удары по мячу с места, после передачи, после		

		наката. Правила игры в мини – футбол. Развитие координационных качеств.		
--	--	---	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7 класс**

№	Тема урока	Возможные виды деятельности учащихся	Дата проведения	
			план	факт
1	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Низкий старт с опорой на одну руку (повторение).	Повторение строевых команд 4 класса. Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Бег до 2мин по беговой дорожке. Содержание нового комплекса УГГ.		
2	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Бег 30 м с высокого старта. Низкий старт с опорой на одну руку. Техника низкого старта.	<u>Контрольный норматив: Бег 30 м. с высокого старта.</u> Специальные беговые упражнения. Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Бег до 3 мин по беговой дорожке.		
3	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Прыжок в длину с места. Техника низкого старта.	<u>Контрольный норматив: Прыжок в длину с места.</u> Подготовка к комплексу выполнению нормативов ГТО. Специальные беговые упражнения. Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Бег до 4 мин по беговой дорожке.		
4	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Техника низкого старта.	<u>Контрольный норматив: техника низкого старта.</u> Специальные прыжковые упражнения. Бег до 5 мин по беговой дорожке.		
5	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Бег 60 м. с низкого старта. Прыжок в длину	<u>Контрольный норматив: Бег 60 м с низкого старта.</u> Подготовка к комплексу выполнению нормативов ГТО. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег до 6 мин по беговой дорожке.		

	с разбега способом «согнув ноги».			
6	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег до 7 мин по беговой дорожке. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	.	
7	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. ОРУ в парах на сопротивление. Метание мяча на дальность с разбега. Бег до 8 мин по беговой дорожке. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	.	
8	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега.	<u>Контрольный норматив: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», на результат.</u> Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание мяча на дальность. Бег до 9 мин по беговой дорожке.		
9	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега.	<u>Контрольный норматив: метание мяча 150 гр. с 4 – 5 шагов разбега, на результат.</u> Подготовка к выполнению нормативов ГТО. ОРУ в парах на сопротивление. Бег до 10 мин по беговой дорожке.		
10	<b>Легкая атлетика.</b> Бег 2000 м юноши, девушки. На время.	Бег 2000 м юноши, девушки. На время. Подготовка к комплексу выполнению нормативов ГТО. Развитие выносливости. ОРУ в парах на сопротивление.		
11	<b>Легкая атлетика.</b>	Бег 2000 м юноши, девушки. Подготовка к комплексу выполнению нормативов ГТО. Развитие		

	Бег 2000м юноши, девушки. Без учета времени.	выносливости. Без учета времени. ОРУ в парах на сопротивление.		
12	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча со сменой мест, в тройке. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Сочетание приемов передач, бросков мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра 3х3 и 4х4.	.	
13	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча. Передача мяча со сменой мест, в тройке.	Сочетание приемов передач, бросков. Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом (прямо). Учебная игра.	.	
14	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча шагом и бегом (прямо).	Броски мяча по кольцу после ведения. Ведение мяча шагом и бегом (прямо). Сочетание приемов передачи мяча в парах в движении. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра 3х3 и 4х4.		
15	<b>Баскетбол.</b> Броски мяча по кольцу после ведения.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	.	
16	<b>Баскетбол.</b> Зачет. Штрафной бросок Технические приемы в игре.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). <u>Контрольный норматив: штрафной бросок (количество попаданий из 6).</u> Учебная игра.	.	
17	<b>Баскетбол.</b> Зачет. Передачи мяча в парах в движении. Технические приемы в игре.	<u>Контрольный норматив: Передачи мяча в парах в движении (техника).</u> Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками из - за головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		
18	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками из - за головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3 и 4х4.		

19	<b>Баскетбол.</b> Бросок двумя руками из - за головы в прыжке. Учебная игра 3х3 и 4х4.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.		
20	<b>Баскетбол.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.		
21	<b>Баскетбол.</b> Технические приемы в игре. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.		
22	<b>Баскетбол.</b> Технические приемы в игре.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	.	
23	<b>Баскетбол.</b> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). <u>Контрольный норматив: ведение мяча от кольца к кольцу с изменением направления (техника выполнения и количество попаданий в б/б кольцо).</u> Учебная игра.	.	
24	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра волейбол 6х6 по упрощенным правилам.		
25	<b>Волейбол.</b> Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя	Сочетание приемов передвижений и остановок. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол 6х6.	.	

	прямая подача мяча.			
26	<b>Волейбол.</b> Зачет. Подтягивание на перекладине. Учебная игра волейбол.	<i>Контрольный норматив: подтягивание на перекладине юноши (высокая), девушки (низкая), количество раз.</i> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Учебно – тренировочная игра волейбол с заданиями.		
27	<b>Волейбол.</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Выполнение техники нижней прямой подачи. Выполнение подачи на точность в зоны 1,5,6. Учебно – тренировочная игра волейбол с заданиями.		

28	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж ТБ на уроках гимнастики и спортивных игр. М: кувырок вперед в стойку на лопатках. Д: мост из положения стоя.	Выполнение команд «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений типа зарядки. Инструктаж по ТБ. <b>Акробатика:</b> М: кувырок вперед в стойку на лопатках. Д: мост из положения стоя.		
29	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. М: стойка на голове согнувшись. Д: кувырок назад в полушпагат. Подъем туловища из положения лежа.	Выполнение команд «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений типа зарядки. <b>Акробатика:</b> М.: кувырок вперед в стойку на лопатках. Д.: мост из положения стоя. М.: стойка на голове согнувшись. Д.: кувырок назад в полушпагат. <i>Контрольный норматив: подъем туловища из положения, лежа руки за голову ноги закреплены (кол. раз за 1 мин).</i> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО.		
30	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.	Выполнение команд «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений типа зарядки. <b>Акробатика:</b> М.: кувырок вперед в стойку на лопатках. Д.: мост из положения стоя. М.: стойка на голове		

		согнувшись. Д.: кувырок назад в полушпагат. Соединение из 3-4 акробатических элементов мальчики, девочки.		
31	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Зачет. М: кувырок вперед в стойку на лопатках. Д: мост из положения стоя.	Выполнение команд: «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений типа зарядки. <b>Акробатика:</b> <u>Контрольный норматив: М: кувырок вперед в стойку на лопатках. Д: мост из положения стоя.</u>		
32	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Зачет. М: стойка на голове согнувшись. Д: кувырок назад в полушпагат.	Выполнение команд: «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. <b>Акробатика:</b> <u>Контрольный норматив: М: стойка на голове согнувшись. Д: кувырок назад в полушпагат.</u>		
33	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Зачет. Соединение из 3-4 акробатических элементов.	Выполнение команд: «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. <u>Контрольный норматив: соединение из 3-4 акробатических элементов мальчики, девочки.</u>		
34	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок.	Выполнение команд: «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Опорный прыжок. М.: согнув ноги через козла в длину (высота 110см). Д.: ноги врозь через козла в ширину (высота 105см).		
35	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок. Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.). Наклон вперед из положения стоя.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Опорный прыжок. М.: согнув ноги через козла в длину (высота 110см). Д.: ноги врозь через козла в ширину (высота 105см). Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.). <u>Контрольный норматив: наклон вперед из положения, стоя (с фиксацией).</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО.		

36	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок. Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.).	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Опорный прыжок. М.: согнув ноги через козла в длину (высота 110см). Д.: ноги врозь через козла в ширину (высота 105см). Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.).		
37	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок. Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.).	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Опорный прыжок. М.: согнув ноги через козла в длину (высота 110см). Д.: ноги врозь через козла в ширину (высота 105см). Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.).		
38	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок. Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.).	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Опорный прыжок. М.: согнув ноги через козла в длину (высота 110см). Д.: ноги врозь через козла в ширину (высота 105см). Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.).		
39	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок. Зачет. М: ноги врозь через козла в длину (высота 110см). Д: ноги врозь через козла в ширину (высота 105см).	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. <i>Контрольный норматив: выполнение опорного прыжка.</i> <i>М: согнув ноги через козла в длину (высота 110см). Д: ноги врозь через козла в ширину (высота 105см).</i> Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.).		
40	<b>Гимнастика.</b> Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.). Висы и упоры.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. Подтягивания в висе. Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.).		
41	<b>Гимнастика.</b> Зачет. Лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. Подтягивания в висе. <i>Контрольный норматив: лазание по канату: в 2 приема (м.), в 3 приема (д.).</i>		

	приема (д.). Висы и упоры.			
42	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		
43	<b>Гимнастика.</b> Зачет. Подтягивание в висе.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. <i>Контрольный норматив: подтягивание в висе м – высокая перекладина, д – низкая (кол – во раз).</i> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО.		
44	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		
45	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.	Выполнение команд: Полуповороты «Направо!», «Налево!». Комплекс упражнений, типа зарядки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		
46	<b>Бадминтон.</b> Стойка игрока; передвижение в стойке.	Сочетание приемов передвижений и остановок. ОРУ с ракеткой. Развитие координационных способностей.		
47	<b>Бадминтон.</b> Жонглирование	Сочетание приемов передвижений и остановок. ОРУ с ракеткой и воланом. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки (правой и левой рукой). Развитие координационных способностей.		
48	<b>Бадминтон.</b> Удар сверху с подачи.	Сочетание приемов передвижений и остановок. ОРУ с ракеткой и воланом. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки (правой и левой рукой). Нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.		
49	<b>Лыжная подготовка.</b>  Инструктаж Т.Б. Повторение лыжных ходов.	Инструктаж Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуски в различных стойках. Подъемы «полуелочкой». Развитие выносливости.		

50	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход.</p>	<p>Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.</p>		
51	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом».</p>	<p>Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом». Спуски в основной стойке, подъем «елочкой».</p>		
52	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Одновременный двухшажный и бесшажный ход.</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</p>		
53	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Повторение лыжных ходов.</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</p>		
54	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Применение лыжных ходов на дистанции.</p>	<p>Применение изученных ходов на дистанции. Игры: «Остановка рывком», «эстафеты с передачей палок», «с горки на горку». Развитие выносливости.</p>		

55	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.</p>	<p>Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения. Развитие выносливости.</p>		
56	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Подъемы и спуски. Торможения.</p>	<p>Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения. Развитие выносливости.</p>		
57	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.</p>		
58	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.</p>		
59	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Зачет. Техника скользящего шага.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем в гору скользящим шагом. <u>Контрольный норматив: техника скользящего шага.</u> Развитие выносливости.</p>		

60	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Зачет. Техника попеременного двухшажного хода.</p>	<p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. <u>Контрольный норматив: техника попеременного двухшажного хода.</u> Развитие выносливости.</p>		
61	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Зачет. Техника одновременного бесшажного хода.</p>	<p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. <u>Контрольный норматив: техника одновременного бесшажного хода.</u> Развитие выносливости.</p>		
62	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Зачет. Техника спуска и подъема.</p>	<p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. <u>Контрольный норматив: техника спуска и подъема.</u> Развитие выносливости.</p>		
63	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Зачет. Поворот на месте махом.</p>	<p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. <u>Контрольный норматив: поворот на месте махом.</u> Развитие выносливости.</p>		
64	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Совершенствование лыжных ходов.</p>	<p>Развитие выносливости. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием» и др.</p>		
65	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Зачет. Бег на лыжах 2 км.</p>	<p>Развитие выносливости. <u>Контрольный норматив: бег на лыжах 2 км.</u> Подготовка к комплексу сдачи нормативов ГТО. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием» и др.</p>		

66	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов.	Развитие выносливости. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием» и др.		
67	<b>Волейбол.</b> Техника передач и подач.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
68	<b>Волейбол.</b> Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
69	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.		
70	<b>Волейбол.</b> Зачет. Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		

71	<b>Волейбол.</b> Прием мяча двумя руками снизу после подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
72	<b>Волейбол.</b> Техника передач и подач.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча.		
73	<b>Волейбол.</b> Техника передач и подач.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
74	<b>Волейбол.</b> Прием мяча двумя руками снизу через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		
75	<b>Волейбол.</b> Зачет. Техника приема мяча двумя руками снизу через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.		
76	<b>Бадминтон.</b> Подача волана.	Комбинации из разученных перемещений. ОРУ в движении с ракеткой. подача по низкой траектории. Игра по упрощенным правилам.	.	

77	<b>Бадминтон.</b> Удар сверху с подачи.	Комбинации из разученных перемещений. ОРУ в движении с ракеткой и воланом. Поддача по низкой траектории. Удар сверху с подачи. Игра по упрощенным правилам.		
78	<b>Бадминтон.</b> Учебно – тренировочная игра бадминтон.	Комбинации из разученных перемещений. ОРУ в движении с ракеткой и воланом. Поддача по низкой траектории. Удар сверху («смэш»), с подачи. Учебная игра бадминтон: одиночная, парная, микс.		

79	<b>Волейбол.</b> Инструктаж Т.Б. Стойки и передвижения игрока.	Инструктаж Т.Б. на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием — передача — удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.		
80	<b>Волейбол.</b> Комбинация из освоенных элементов. Тактика игры.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
81	<b>Волейбол.</b> Комбинация из освоенных элементов. Тактика игры.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
82	<b>Волейбол.</b> Комбинация из освоенных элементов. Тактика игры.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
83	<b>Волейбол.</b> Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		

84	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Фаза «отталкивания».		
85	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Фаза «прыжка или перехода через планку».		
86	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Прыжок в высоту.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Фаза «приземления». <u>Контрольный норматив: прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».</u>		
87	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3x2). Учебная игра.		
88	<b>Баскетбол.</b> Зачет. Техника штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3x2). Учебная игра.		
89	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1).		
90	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры в защите.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1).		
91	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1).		
92	<b>Баскетбол.</b> Передача мяча в тройках со сменой места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1).		
93	<b>Плавание (теория).</b> Техника кроля на груди.	Техника безопасности во время плавания в бассейне или водоеме. Беседа о воде и благоприятном ее воздействии на организм человека. Комплекс ОРУ перед купанием.		

		Рассказать, как выполняется техника кроля на груди. Температурный режим при купании.		
94	<b>Плавание (теория).</b> Техника кроля на спине.	Беседа на тему: «Купальные принадлежности». Комплекс ОРУ перед купанием. Рассказать, как выполняется техника кроля на спине.		
95	<b>Плавание (теория).</b> Техника способом брасс.	Комплекс ОРУ перед купанием. Освоение простых движений в воде. Беседа на тему: «Как необходимо вести себя в водной среде. Рассказать, как выполняется техника способом брасс.		
96	<b>Легкая атлетика.</b> Метание мяча. Зачет - бег 30 м с высокого старта.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов разбега. <u>Контрольный норматив: бег 30 м с высокого старта.</u> Развитие скоростно-силовых качеств.		
97	<b>Легкая атлетика.</b> Метание мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. <u>Контрольный норматив: метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов разбега в коридор 10м.</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых качеств.		
99	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Челночный бег.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Челночный бег (3 x 10). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростных качеств.		
100	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Челночный бег.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег (3 x 10). <u>Контрольный норматив: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Развитие скоростных качеств.		
101	<b>Легкая атлетика.</b> Зачет. Бег 60 м с низкого старта.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. <u>Контрольный норматив: бег 60 м с низкого старта.</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		
102	<b>Легкая атлетика.</b> Бег 2000 м (м,д). На время.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. <u>Контрольный норматив: бег 2000м (М, Д). На время.</u> Подготовка к комплексу выполнения нормативов ГТО. Спортивная игра «Лапта».		

103	<b>Мини – футбол.</b> Передачи мяча.	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Развитие координационных качеств. Правила игры в мини – футбол. Учебная игра 5x5.		
104	<b>Мини – футбол.</b> Ведения мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча по прямой, с изменением направления, внешней и внутренней стороной стопы. Правила игры в мини – футбол. Развитие координационных качеств.		
105	<b>Мини – футбол.</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча по прямой, с изменением направления, внешней и внутренней стороной стопы. Удары по мячу с места, после передачи, после наката. Правила игры в мини – футбол. Развитие координационных качеств.		

### 8 класс

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
1	2	3	4
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках физкультуры и занятиях по лёгкой атлетике. Виды лёгкой атлетики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		
2	Лёгкая атлетика. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон и бег на отрезках 30-60 м		
3	Лёгкая атлетика Бег и финиширование на коротких, средних дистанциях. Бег с ускорением.		
4	Лёгкая атлетика Старты из различных исходных положений. Техника спринтерского бега, стартовый разбег.		
5	Лёгкая атлетика Кроссовый бег. Прыжки в длину с места, с разбега разными способами.		
6	Подвижные игры с элементами л/атлетики		

7	Лёгкая атлетика Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м. Метание мяча на дальность.		
8	Лёгкая атлетика Финиширование на длинных дистанциях. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега		
9	Футбол. Ведение мяча и обводка, обработка и передача мяча		
10	Лёгкая атлетика Подготовка к нормам комплекса ГТО бег на 2000 м. Метание малого мяча на дальность с места, 3-5 шагов разбега		
11	Лёгкая атлетика Кроссовый бег. Метание мяча на дальность, в неподвижную цель		
12	Футбол. Передвижения ходьбой и бегом с изменением направления и скорости движения.. Ведение мяча и обводка.		
13	Баскетбол. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Основные технические приёмы игры. Прыжок в длину с места		
14	Баскетбол. Разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками.		
15	Бадминтон. Основные приёмы игры: подача, удары открытой и закрытой сторонами ракетки		
16	Баскетбол. Ведение, передача мяча разными способами, ловля и бросок мяча в корзину в движении		
17	Баскетбол. Ведение, передача мяча разными способами, ловля и бросок мяча в корзину в движении		
18	Бадминтон. ОФП бадминтониста. Короткая и далёкая подача. Плоские удары		
19	Баскетбол. Бросок мяча в корзину после остановки шагом, прыжком и после выполнения двух шагов разбега (в движении)		
20	Баскетбол. Техника ведения и бросков в корзину (ведение в движении с изменением направления движения)		
21	Бадминтон. Сочетание технических приёмов игры подачи, коротких, плоских и далёких ударов		
22	Баскетбол Техника ведения и бросков (ведение с изменением направления и скорости, бросок в корзину в движении)		
23	Баскетбол Сочетание технических приёмов: ведения и бросков (ведение с изменением направления и скорости, бросок в движении)		
24	Бадминтон. Сочетание технических приёмов игры (подачи, ударов)		

25	Баскетбол Сочетание технических приёмов и разновидности перемещений ходьбой, бегом, прыжками в учебной игре		
26	Баскетбол Вырывание, выбивание и накрывание мяча. Взаимодействие игроков во время атакующих действий.		
27	Баскетбол Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
28	Баскетбол Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с активным сопротивлением защитника		
29	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4.80		
30	Баскетбол Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
31	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Развитие силы.		
32	Баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 или 5:5		
33	Баскетбол Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков		
34	Баскетбол Тактика свободного нападения. Позиционное нападение Игра по правилам баскетбола.		
35	Гимнастика Правила ТБ на уроках гимнастики. Классификация гимнастических упражнений, приёмы страховки и самостраховки		
36	Гимнастика Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Комплекс упражнений ритмической гимнастики		
37	Гимнастика Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических снарядах.  Предупреждение травматизма: приёмы страховки и самостраховки.		
38	Гимнастика Общеобразовательные упражнения с предметами. Мальчики с набивным мячом, гантелями. Девочки с обручем, большим мячом, палками. Упражнения в висах и упорах на спортивных снарядах: махи, передвижения в упоре, в вися, соскок.		
39	Бадминтон Короткий удар, подставка. Развитие физических качеств: быстроты, координации, гибкости		

40	<p>Гимнастика Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине</p> <p>Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>		
41	<p>Бадминтон Комплексное освоение коротких, плоских ударов, подставки в одиночной и парной игре</p>		
42	<p>Гимнастика Упражнения в висах и упорах: махи, размахивания, передвижение в виси</p> <p>Освоение акробатических упражнений.</p>		
43	<p>Гимнастика Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения акробатики</p>		
44	<p>Бадминтон Короткие быстрые удары. Смеш. Общеразвивающие упражнения на развитие силовых и координационных способностей</p>		
45	<p>Гимнастика Упражнения в равновесии на бревне и лазанье по гимнастической лесенке на различную высоту. Опорный прыжок через козла (Мальчики козёл в ширину, высота 100-115 см, Девочки козёл в ширину, высота 105-110 см)</p>		
46	<p>Гимнастика. Упражнения в лазанье разными способами. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».</p>		
47	<p>Туризм Преодоление полосы искусственных препятствий с бегом, прыжками, лазаньем, передвижением в висах и упорах</p>		
48	<p>Туризм Совершенствование преодоления полосы искусственных препятствий ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, передвижением на руках в висах и упорах</p>		
49	<p>Лыжная подготовка Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, одежде. История лыжного спорта</p>		
50	<p>Лыжная подготовка Прохождение тренировочных дистанции 4 км в равномерном темпе разными способами передвижения Повороты на месте махом и в движении переступанием</p>		
51	<p>Бадминтон Сочетание элементов техники игры: подачи, ударов, подставки. Развитие скоростно- силовых способностей</p>		
52	<p>Лыжная подготовка Способы передвижения: одновременный одношажный ход</p>		
53	<p>Подвижные игры с элементами лыжных гонок. Развитие физических качеств: быстроты, координационных способностей</p>		

54	Бадминтон Сочетание перемещений и техничеcки приёмов: подач и ударов		
55	Лыжная подготовка Коньковый ход: двухшажный и одношажный		
56	Лыжная подготовка Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
57	Бадминтон Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар .Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки		
58	Лыжная подготовка Способы передвижения на лыжах: коньковый ход		
59	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах		
60	Лыжная подготовка Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах		
61	Лыжная подготовка Прохождение тренировочных дистанций 4 км с разной скоростью разными способами передвижения		
62	Волейбол Правила техники безопасности. Разновидности перемещений: бегом, ходьбой, скачком, прыжками		
63	Лыжная подготовка Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Торможение «упором».		
64	Лыжная подготовка Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах		
65	Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд		
66	Лыжная подготовка Коньковый ход. Подвижные игры с элементами лыжных гонок		
67	Лыжная подготовка Прохождение тренировочной дистанции до 4 км разными способами передвижения		
68	Бадминтон. Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар. Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки		

69	Лыжная подготовка Способы передвижения: одновременный одношажный. Преодоление подъёмов и спусков разными способами		
70	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах		
71	Подвижные игры с элементами волейбола. Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни.		
72	Лыжная подготовка Коньковый ход. Повороты на месте махом и в движении переступанием		
73	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км на результат		
74	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд, через сетку		
75	Лыжная подготовка Прохождение дистанции в соревновательном темпе: 2км		
76	Лыжная подготовка Коньковый ход. Повороты на месте махом и в движении переступанием		
77	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку, приём подачи двумя руками снизу		
78	Волейбол. Прямая верхняя подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку		
79	Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		
80	Волейбол Передача мяча двумя руками с перемещением, через сетку. Прямая верхняя подача		
81	Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		
82	Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники игры: подача, приём, передача, удар		
83	Волейбол Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Техничко-тактическая подготовка юных волейболистов		
84	История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Волейбол - олимпийский вид спорта		
85	Волейбол Официальные правила волейбола. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола		

86	Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники игры: приём, передача, удар		
87	Бадминтон Правила игры. Организация соревнований по бадминтону		
88	Лёгкая атлетика Тестирование физической подготовленности (прыжки в длину с места, подтягивание из виса, наклон вперед из положения сед)		
89	Лёгкая атлетика Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		
90	Футбол Нормы коллективного взаимодействия в процессе игровой деятельности		
91	Лёгкая атлетика Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м.		
92	Туризм Ориентирование на местности Преодоление полосы естественных препятствий с помощью ходьбы, бега, лазания		
93	Футбол Комбинация из освоенных игровых действий, перемещений и владения мячом: ведение мяча, обработка мяча, обводка с изменением скорости и направления движения. удары по воротам верхом и низом		
94	Лёгкая атлетик .Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов.		
95	Лёгкая атлетика Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками и ловля мяча двумя руками после броска партнёра		
96	Лёгкая атлетика Низкий старт от 30 до 60 м, Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м		
97	Лёгкая атлетика Кроссовый бег, бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д).  Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов.		
98	Лёгкая атлетика .Кроссовый бег в равномерном темпе для развития выносливости. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)		
99	Футбол. Тактика игры. Совершенствование игровых действий: в нападении, и в защите .		

100	Лёгкая атлетика Кроссовый бег, бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д).		
101	Лёгкая атлетика. Тестирование общей физической подготовленности: Бег на средней дистанции 1000 м, бег на короткой дистанции 30 м Определение уровня ОФП и динамика физического развития		
102	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам		
103	Плавание. Прикладное и гигиеническое значение плавания Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания		
104	Плавание. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. Старты и повороты		
105	Плавание. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. Ныряние		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
1	<b>Спринтерский</b> бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		
2		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
3		Основы обучения двигательным действиям		

4		Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
5		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча (2 ч)	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		
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
8	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (2 ч)</b>	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		
9		Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств		
10	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
11		Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
12	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	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		
13		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		
14		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем		
15				

16		переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
17		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		
18	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	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		
19		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		
20		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		
21		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		
22				
23		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		
24	Акробатика (6 ч)	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
25				
26				
27				
28		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок		

		назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
29		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
30	Волейбол (18 ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках		
31		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
32		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
33		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
34		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
35		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
36		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
37		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
38		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			

		способностей		
40		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
41		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
42				
43		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
44		Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
45				
46		Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей		
47		Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей		
48	Лыжная подготовка	Скользящий шаг		

49	(18 ч.)	Попеременный двухшажный ход			
50		Одновременный бесшажный ход			
51		Одновременный двухшажный ход			
52		Коньковый ход без палок			
53					
54		Изменение стоек спуска			
55		Подъём скользящим шагом			
56		Поворот «плугом»			
57		Игры на лыжах	Непрерывное передвижение		
58					
59					
60			Скользкий шаг		
61			Попеременный двухшажный ход		
62			Одновременный бесшажный ход		
63	Спуски и подъёмы				
64	Учёт прохождения дистанции 3 км (мал.) и 2 км (дев.)				
65					
66	Баскетбол (15 ч)		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола		
67		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра			
68					
69		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра			
70		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.			
71					

		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3)		
72		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра		
73				
74		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра		
75		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра		
76		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра		
77				
78		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра		
79		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра		
80				
81	Футбол (9 часов)	Правила ТБ на уроках футбола. Пройденный материал за 8 класс. Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъемы и остановки мяча. Учебная игра.		
82				

83				
84		Правила самоконтроля. Удары по мячу головой. Удары по мячу после «стенки». Учебная игра.		
85		Врачебный контроль за занимающимися. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Учебная игра.		
86				
87		Правила игры в футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.		
88				
89		«Квадрат». Взаимодействие полевых игроков. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.		
90		Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Техника способа «дельфин». Поворот при плавании способом «дельфин».		
91		Техника одного из разученных способов плавания.		
	Плавание (3 часа)			
92		Упражнения специальной физической и технической подготовки.		
93	Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	<b>Низкий</b> старт (до 30м) Стартовый разгон. По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б.		
94		Низкий старт ( <b>до 30 м</b> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <b>70-80 м</b> ). Эстафетный бег ( <b>передача палочки</b> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		

95		Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		
96		Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
97		Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (2 ч)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
99		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
100	Бег на средние	Бег ( <i>2000м-м и 1500м- д.</i> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
	дистанции (3 ч)			
101		Бег ( <i>2000м-м и 1500м- д.</i> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
102		Бег ( <i>2000 м -м. и 1500 м - д.</i> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		