

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание.*

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки.² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Тематическое планирование в 5 класс.

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 12 часов.		
1	История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (15 – 30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1
2	Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (15 – 30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных способностей. Терминология спринтерского бега.	1
3	Спринтерский, эстафетный бег. Спринтерский бег (15 – 30м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места.	1
4	Спринтерский, эстафетный бег. Спринтерский бег (15 – 30м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.	1
5	Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	1

8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. КУ Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1
10	Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. КУ Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
11	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» Подтягивание на перекладине.	1
12	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол	1
Спортивные игры 15 часов.		
13	Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола. Исторический обзор создание волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1
14	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. Передачи мяча над собой, в колоннах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол.	1
15	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. Прямая нижняя подача. Эстафета с элементами волейбола. Передачи мяча оценить.	1
16	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Приём подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол. Передачи	1

	мяча оценить.	
17	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Приём подачи. Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	1
18	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам. Прямую нижнюю подачу через сетку оценить.	1
19	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	1
20	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
21	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через «заслон». Учебная игра в б/б 4x4.	1
22	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Учебная игра в б/б 5x5.	1
23	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Учебная игра в б/б 5x5. Броски в кольцо после ведения оценить.	1
24	Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5x5.	1
25	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5x5.	1
Гимнастика 18 часов.		

26	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
27	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) оценить. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. П/и «Светофор»	1
28	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе(м) вис лежа(д) оценить. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. П/и «Светофор»	1
29	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в два приема.	1
30	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки) оценить, лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в два приема.	1
31	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в два приема. Лазанье по канату оценить.	1
32	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения. Прыжки через скакалку.	1
33	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком оценить. Общие прикладные упражнения.	1
34	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
35	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись оценить. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1

36	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
37	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь оценить. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
38	Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». Эстафеты Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
39	Акробатические упражнения Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад оценить. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». Эстафеты Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
40	Акробатические упражнения Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках оценить. Длинные кувырки вперед (упражнение выполняется слитно по 2-3 кувырка). Стойка на голове и руках из упора присев (юноши). Переворот боком, сед углом, мост переворотом в упор стоя на одном колене (девушки). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
41	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.	1
42	Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах.	1
43	Акробатическая комбинация на матах оценить.	1
Спортивные игры 2 часа.		
44	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств.	1

	Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	
45	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
Спортивно-оздоровительный туризм 1 час		
46	Спортивно-оздоровительный туризм. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе.	1
Плавание 2 часа		
47	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	1
48	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.	1
Лыжная подготовка 20 часов.		
49	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные этапы развития физической культуры.	1
50	Подборка инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1

52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажныйход.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажныйход.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажныйход.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
55	Совершенствование техники основных лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
56	Совершенствование техники основных лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
57	Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Скользящий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
58	Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Скользящий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
59	Торможение «плугом» Одновременный бесшажныйход.Скользящий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
60	Торможение «плугом» Одновременный бесшажныйход.Скользящий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие	1

	выносливости	
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок».Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
62	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок».Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
63	Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке.Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
64	Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке.Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, торможения.Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Техника выполнения спусков, торможений	1
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, торможения.Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Техника выполнения спусков, торможений	1
67	Прохождение учебной дистанции на время. 3 км.Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
68	Прохождение учебной дистанции на время. 3 км.	1
Спортивные игры 10 часов.		
69	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1
71	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1

72	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1
74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
75	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков.	1
76	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков.	1
77	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков.	1
Единоборства 1 час		
78	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств. Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	1
Спортивные игры (8 часов)		
79	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ	1
80	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
81	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1

82	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	
83	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ	1
84	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
85	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
86	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
Легкая атлетика 19 часов.		
87	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
88	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
89	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
90	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Оценить	1
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
92	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП прыжок в длину с места	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная	1

	эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м.	
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
96	Прыжок в длину. Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
97	Метание малого мяча. Прыжок в длину. Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
98	Метание малого мяча. Прыжок в длину. Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
99	Метание малого мяча. Прыжок в длину. Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
100	Метание малого мяча. Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
101	Бег 1000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине	1
102	Бег 1500 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине	1

103	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1
104	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1
105	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1

Тематическое планирование в 6 классе

№	Тема урока	Коль-во часов
Легкая атлетика 12 часов.		
1	История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (15 – 30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1
2	Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (15 – 30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных способностей. Терминология спринтерского бега.	1
3	Спринтерский, эстафетный бег. Спринтерский бег (15 – 30м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места.	1
4	Спринтерский, эстафетный бег. Спринтерский бег (15 – 30м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.	1
5	Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.	1
6	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
8	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1

9	КУ Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1
10	КУ Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
11	КУ Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе.КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» Подтягивание на перекладине.	1
12	КУ Бег на средние дистанции.Бег в равномерном темпе (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол	1
Спортивные игры 13 часов.		
13	Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола.	1
14	Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары.	1
15	Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары.	1
16	Прямая нижняя подача. Тактические действия. Передачи мяча оценить.	1
17	Тактические действия.	1
18	Прямую нижнюю подачу через сетку оценить. Техничко-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.	1
19	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	1
20	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола.	1
21	Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Техничко-тактические действия в защите через « заслон». Учебная игра в б/б 4х4.	1

22	Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Техничко-тактические действия в защите через « заслон». Учебная игра в б/б 4x4.	1
23	Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5x5. Броски в кольцо после ведения оценить.	1
24	Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить. Игра в б/б 4x4, 5x5.удейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5x5.	1
25	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5x5.	1
Гимнастика 18 часов.		
26	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструкция по ТБ.	1
27	Висы и упоры, лазание по канату. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
28	Висы и упоры, лазание по канату. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор Оценить. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.)Оценить. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
29	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.	1
30	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки)оценить, лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.	1
31	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема. Лазанье по канату оценить.	1

32	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения. Прыжки через скакалку.	1
33	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком оценить. Общие прикладные упражнения.	1
34	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
35	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
36	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
37	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь оценить. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
38	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1
39	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1
40	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках оценить. Длинные кувырки вперед (упражнение выполняется слитно по 2-3 кувырка). Стойка на голове и руках из упора присев (юноши). Переворот боком, сед углом, мост переворотом в упор стоя на одном колене (девушки). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
41	Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.	1

42	Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах.	1
43	Акробатическая комбинация на матах оценить.	1
Спортивные игры 2 часа		
44	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1
45	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
Спортивно-оздоровительный туризм 1 час		
46	Спортивно-оздоровительный туризм. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе.	1
Плавание 2 часа		
47	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. История развития плавания. Правила поведения и ТБ на водоеме.	1
48	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.	1
Лыжная подготовка 20 часов.		
49	История физической культуры и лыжных гонок. Основные этапы развития физической культуры. Техника безопасности по лыжной подготовке.	1

50	Подборка инвентаря.	1
51	Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
52	Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
53	Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
54	Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
55	Совершенствование техники основных лыжных ходов	1
56	Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
57	Подъем «елочкой». Торможение «упором» Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
58	Подъем «елочкой». Торможение «упором» Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
59	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
60	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок». Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
62	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок». Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
63	Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
64	Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1

65	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, торможения. Техника выполнения спусков, торможений	1
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, торможения. Техника выполнения спусков, торможений	1
67	Прохождение учебной дистанции на время. 3,5 км.	1
68	Прохождение учебной дистанции на время. 3,5 км.	1
Спортивные игры 9 часов.		
69	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты.	1
71	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты.	1
72	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1
74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
75	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения	1

	игроков. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	
76	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	1
77	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	1
Единоборства 1 час.		
78	Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	1
Спортивные игры (8 часов)		
79	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ	1
80	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
81	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
82	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости оценить.. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	1
83	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ	1
84	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3	1

	– 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	
85	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
86	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
Легкая атлетика 19 часов.		
87	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
88	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
89	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
90	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Оценить	1
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
92	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП прыжок в длину с места	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м.	1
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1

96	Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
97	Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
98	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
99	Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
100	Метание теннисного мяча на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
101	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из вися на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине. Спортивная игра футбол	1
102	Бег в равномерном темпе (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из вися на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине. Спортивная игра футбол	1
103	Кроссовый бег. Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1
104	Кроссовый бег. Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1
105	Кроссовый бег. Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1

Тематическое планирование в 7 классе

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 12 часов.		
1	История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (20 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1
2	Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (20 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1
3	Спринтерский бег (20 – 40м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места.	1
4	Спринтерский бег (20– 40м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.	1
5	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
9	КУ Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1

10	КУ Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
11	Бег на средние дистанции. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» Подтягивание на перекладине.	1
12	Бег на средние дистанции(1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол	1
Спортивные игры 13 часов.		
13	Волейбол. Исторический обзор создание волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1
14	Стойка игрока. Передачи мяча над собой, в колоннах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол.	1
15	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
16	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед оценить. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Приём подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол.	1
17	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Приём подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол.	1
18	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Передача двумя руками сверху вперед. Прямую нижнюю подачу через сетку оценить.	1
19	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам. Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	1
20	Баскетбол. Исторический обзор создание баскетбола, техника безопасности на уроках баскетбола. Достижения отечественных и	1

	зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Техничко-тактические действия в защите через «заслон». Учебная игра в б/б 4х4.	1
22	Баскетбол. Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Техничко-тактические действия в защите через «заслон». Учебная игра в б/б 4х4.	1
23	Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5х5. Броски в кольцо после ведения оценить.	1
24	Техничко-тактические действия в нападении. Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить. Игра в б/б 4х4, 5х5. Судейство игры в баскетбол, техничко-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5х5.	1
25	Судейство игры в баскетбол, техничко-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5.	1
Гимнастика 18 часов.		
26	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1
27	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд- "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	1
27	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	1
29	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.	1

30	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.	1
31	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема. Лазанье по канату оценить.	1
32	Прыжки через скакалку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения. Прыжки через скакалку.	1
33	Прыжки через скакалку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком оценить. Общие прикладные упражнения.	1
34	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 – 115 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
35	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 – 115 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
36	Опорные прыжки. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
37	Опорные прыжки. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь оценить. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
38	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад на полу шпагат (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
39	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках оценить. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад на полу шпагат (д) оценить. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
40	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м) оценить. Кувырок назад на полу шпагат (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д) оценить. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	1

	Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
41	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.	1
42	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах.	1
43	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация на матах оценить.	1
Спортивные игры 2 часа		
44	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1
45	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
Спортивно-оздоровительный туризм 1 час		
46	Спортивно-оздоровительный туризм. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе.	1
Плавание 2 часа		
47	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	1

48	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.	1
Лыжная подготовка 20 часов.		
49	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные этапы развития физической культуры.	1
50	Подборка инвентаря.	1
51	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.	1
52	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.	1
53	Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
54	Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
55	Совершенствование техники основных лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
56	Совершенствование техники основных лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
57	Подъем «елочкой». Торможение «упором». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
58	Подъем «елочкой». Торможение «упором». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
59	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
60	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1

61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
62	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
63	Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
64	Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин, торможения.	1
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин торможения.	1
67	Прохождение учебной дистанции на время 4 км. Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
68	Прохождение учебной дистанции на время 4 км.	1
Спортивные игры 10 часов.		
69	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1
71	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1
72	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя	1

	руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	
74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
75	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
76	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	1
77	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Учебно – тренировочная игра.	1
Единоборства 1 час		
78	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств. Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	1
Спортивные игры (8 часов)		
79	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ	1
80	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
81	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

82	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости оценить. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	1
83	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ	1
84	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
85	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Игра в мини – волейбол.	1
86	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
Легкая атлетика 19 часов.		
87	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
88	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
89	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
90	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием, оценить. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
92	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП прыжок в длину с места	1

93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м.	1
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
96	Прыжок в длину с 9-11беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
97	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
98	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
99	Прыжок в длину с 9-11беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
100	Метание теннисного мяча на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
101	Бег 1000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине	1
102	Бег 1500 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине	1
103	Кроссовый бег. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1

104	Кроссовый бег. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1
105	Кроссовый бег. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1

Тематическое планирование в 8 классе

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 12 часов.		
1	История физической культуры и легкой атлетике. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
2	Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1
3	Спринтерский бег (40 – 50м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места.	1
4	Спринтерский бег (40– 50м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.	1
5	Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5	1

	шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
9	КУ Прыжок в длину с способом «согнув ноги» с 11-13шагов. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1
10	КУ Метание мяча 150г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
11	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол.	1
12	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол	1
Спортивные игры 13 часов.		
13	Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола.Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
14	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча над собой, в колоннах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол.	1
15	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника	1
16	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Прямая нижняя подача через сетку. Тактические действия. Передачи мяча оценить.	1

17	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника Прямая нижняя подача через сетку. Тактические действия.	1
18	Прямую нижнюю подачу через сетку оценить. Техничко-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.	1
19	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	1
20	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Техничко-тактические действия в защите через «заслон». Учебная игра в б/б 4х4.	1
22	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5х5.	1
23	Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения оценить.	1
24	Техничко-тактические действия в нападении. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5. Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить.	1
25	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5.	1
Гимнастика 18 часов.		
26	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1

27	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	1
28	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	1
29	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.	1
30	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.	1
31	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема. Лазание по канату оценить.	1
32	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения. Прыжки через скакалку.	1
33	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, оценить. Общие прикладные упражнения.	1
34	Прыжок ноги согнув (козел в длину, высота 110 – 115 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
35	Прыжок ноги согнув (козел в длину, высота 110 – 115 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
36	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей	1
37	Опорные прыжки оценить. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Развитие силовых способностей	1

38	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя(м). Стойка на голове силой (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
39	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
40	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой (м.)оценить. Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.)оценить. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
41	Акробатические упражнения. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.	1
42	Акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах.	1
43	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация на матах оценить.	1
Спортивные игры 2 часа		
44	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1
45	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
Спортивный туризм 1 час		
46	Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе.	1

Плавание 2 часа		
47	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	1
48	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.	1
Лыжная подготовка 20 часов.		
49	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные этапы развития физической культуры.	1
50	Подборка инвентаря.	1
51	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Непрерывное движение.	1
52	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.	1
53	Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
54	Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
55	Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
56	Совершенствование техники основных лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
57	Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
58	Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1

59	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
60	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
62	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
63	Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
64	Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин, торможения. Техника выполнения спусков, торможений	1
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин торможения. Техника выполнения спусков, торможений	1
67	Прохождение учебной дистанции на время 4,5 км. Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
68	Прохождение учебной дистанции на время 4,5 км.	1
Спортивные игры 9 часов.		
69	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1

71	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1
72	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1
74	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
75	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
76	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	1
77	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	1
Единоборства 1 час.		
78	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств. Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	1
Спортивные игры (8 часов)		
79	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ	1

80	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
81	Ведение мяча. Штрафные броски. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
82	Техничко-тактические действия в нападении. Стойка и передвижения игрока. Штрафные броски оценить. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	1
83	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ	1
84	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
85	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
86	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
Легкая атлетика 19 часов.		
87	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
88	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
89	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
90	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Оценить. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1
92	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м.	1
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных способностей.	1
95	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
96	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
97	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
98	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
99	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
100	Метание теннисного мяча на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
101	КУ Бег 1000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из вися на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине	1

102	КУ Бег 2000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине	1
103	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1
104	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1
105	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1

Тематическое планирование в 9 классе

№	Тема урока	
Легкая атлетика 12 часов.		
1	История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1
2	Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1
3	Спринтерский бег (40 – 50м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места.	1
4	Спринтерский бег (40– 50м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.	1
5	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.	1

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
9	КУ Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1
10	КУ Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
11	Бег на средние дистанции в равномерном темпе. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол.	1
12	Бег на средние дистанции в равномерном темпе (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол	1
Спортивные игры 13 часов.		
13	Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1
14	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча над собой, в колонах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол.	1
15	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника.	1

16	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прямая верхняя подача оценить. Тактические действия. Игра в волейбол по правилам.	1
17	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.	1
18	Нападающие удары оценить. Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.	1
19	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	1
20	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола.	1
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через «заслон». Учебная игра в б/б 4х4.	1
22	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски.	1
23	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения оценить. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски.	1
24	Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски оценить. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5.	1
25	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5.	1
Гимнастика 18 часов.		
26	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, махом и силой (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1
27	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте.	1

	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	
28	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	1
29	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Упражнения на брусьях. Лазание по канату.	1
30	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Упражнения на брусьях. Лазание по канату.	1
31	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Упражнения на брусьях. Лазание по канату.	1
32	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий.	1
33	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий.	1
34	Опорные прыжки. Прыжок ноги согнув (козел в длину, высота 110 – 115 см. мал.). Прыжок боком через коня (дев) ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
35	Опорные прыжки. Прыжок ноги согнув (козел в длину, высота 110 – 115 см). Прыжок боком через коня (дев) ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
36	Опорные прыжки. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Прыжок через козла в ширину (дев). Развитие силовых способностей	1
37	Опорные прыжки. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь оценить. Прыжок через козла в ширину (дев). Развитие силовых способностей	1
38	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя(м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Равновесие на одной ноге впереди кувырок (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1

39	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой (м). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
40	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д.) «Мост» из положения стоя без помощи (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
41	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.	1
42	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах.	1
43	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация на матах оценить.	1
Спортивные игры 2 часа		
44	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1
45	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1
Спортивно-оздоровительный туризм 1 час.		
46	Спортивно-оздоровительный туризм. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе.	1

Плавание 2 часа		
47	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. Правила поведения и ТБ на водоеме.	1
48	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.	1
Лыжная подготовка 20 часов.		
49	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные этапы развития физической культуры. Техника безопасности по лыжной подготовке.	1
50	Подборка инвентаря.	1
51	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.	1
52	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.	1
53	Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
54	Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
55	Совершенствование техники основных лыжных ходов Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременные. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
56	Совершенствование техники основных лыжных ходов Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременные. Непрерывное движение. Развитие выносливости.	1
57	Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
58	Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1

59	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
60	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
62	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
63	Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Преодоление контр уклона. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
64	Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Преодоление контр уклона. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин, торможения.	1
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин торможения.	1
67	Прохождение учебной дистанции на время 5 км. Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости	1
68	Прохождение учебной дистанции на время 5 км.	1
Спортивные игры 10 часов.		
69	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нападающий удар, блокирование. Верхняя подача. Игра в волейбол.	1
71	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нападающий удар, блокирование. Верхняя подача. Игра в волейбол.	1

72	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, нижний прием в парах. Нападающий удар оценить. Игра в волейбол.	1
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1
74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
75	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
76	Броски мяча в корзину. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра и игровые задания. Развитие координационных качеств.	1
77	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра и игровые задания. Развитие координационных качеств.	1
Единоборства 1 час		
78	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств. Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	1
Спортивные игры (8 часов)		
79	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ	1
80	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Штрафные броски. Игра в баскетбол. Развитие	1

	координационных качеств.	
81	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения.Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Штрафные броски. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
82	Технико-тактические действия в нападении.Стойка и передвижения игрока. Штрафные броски оценить. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в баскетбол Развитие координационных качеств.	1
83	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол. Инструктаж по ТБ	1
84	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
85	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
86	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя подача оценить. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
Легкая атлетика 19 часов.		
87	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
88	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
89	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
90	КУ Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные	1

	беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	
92	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. КДП прыжки в длину с места	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м.	1
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных способностей.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
96	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
97	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
98	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
99	КУ Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
100	КУ Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
101	Бег 1000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м) из виса на высокой перекладине (д)-вис лежа на низкой перекладине	1

102	Бег 2000 м. Спортивная игра (футбол). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м) из виса на высокой перекладине (д)-вис лежа на низкой перекладине	1
103	Кроссовый бег. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1
104	Кроссовый бег. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1
105	Кроссовый бег. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890589

Владелец Мишкина Татьяна Валентиновна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024