

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа имени С. Н. Климова»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № <u>2</u> от «<u>14</u>» <u>11</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ "Березовская СОШ им. С.Н. Климова" <u>И.В. Клещеникова</u> от «<u>14</u>» <u>11</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Березовская СОШ им. С.Н. Климова» <u>В.В. Деревцова</u> Приказ № <u>201</u> от «<u>14</u>» <u>11</u> 20<u>18</u> г.</p> 
--	--	---

Рабочая программа

Учебный предмет: физическая культура
Уровень образования: основное общее образование
Срок освоения программы: 5 лет.
Составитель: Аносов Алексей Иванович
Вервейко Сергей Григорьевич
Год составления: 2018

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Внесенные изменения и их обоснование: для сохранения преемственности и учитывая важность предмета для здоровьесбережения обучающихся школы и с учётом запросов родителей, на изучение предмета «Физическая культура» в VI- IX классах добавляется 1 час в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений, в V, IX классах 1 час реализуется за счёт *внеурочной деятельности*.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главных задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Учебно – методический комплект

В 5- 6 классах рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2014г.

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 классы Москва «Просвещение» 2015.

Планируемые результаты изучения

Предметные результаты:

Ученик 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.

Ученик 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;

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

ценности здорового и безопасного образа жизни;

правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дороге;

Ученик получит возможность для формирования:

знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

правил поведения на занятиях физическими упражнениям;

умения находить способы взаимодействия с партнёрами в игровой деятельности;

умениями оценивать ситуацию;

способов спортивной деятельности

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию. определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Планируемые результаты освоения учебного предмета
Личностные

5 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

7 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

8 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры

9 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов

спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные

5 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

6 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств

ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

7 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в

учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

8 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

9 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в

учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные

5 класс

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
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;
выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 класс

Обучающийся 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;
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;
использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных

физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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, обеспечивать их оздоровительную направленность;

выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7 класс

Обучающийся 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;

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;

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;

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;

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;

выполнять комплексы упражнений адаптивной 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»;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

8 класс

Обучающийся 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;

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

корректирующей 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;

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 адаптивной 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»;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в

условиях учебной и игровой деятельности;

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 адаптивной 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»;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

5 класс

Лёгкая атлетика (9ч)

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Основы знаний. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт. Совершенствование техники спринтерского бега от 10 до 15м. Совершенствование прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Футбол.

Совершенствование бега с ускорением от 30 до 40м. Совершенствование прыжка в высоту. Лапта

Совершенствование скоростного бега, до 40м. Совершенствование прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Лапта .Учебная игра

Бег на результат -60м. Учёт техники прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафеты. Упражнения на гимнастической стенке.

Бег в равномерном темпе до 12мин. Разучивание прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Лапта. Учебная игра.

Бег на 1000м. Совершенствование прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность ,в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1x1)м с расстояния5-6 м. Футбол. Учебная игра.

Совершенствование прыжка в длину. Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Кросс до12мин. Лапта.

Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность Игра по выбору учащихся.

Урок - соревнование. Учёт техники метания мяча на дальность. Соревнование по футболу.

Спортивные игры (8ч)

Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование стойки игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра. Совершенствование техники передвижений, ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.(в парах, тройках, квадрате, круге.) м Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.

Совершенствование бросков мяча по корзине, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. :ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Совершенствование тактики свободного нападения Позиционное нападение.(5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра. Совершенствование «Быстрого прорыва».(1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.

Гимнастика (12ч)

Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением ; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Мини-футбол.

Основы знаний. Значение гимнастических упражнений для правильной осанки. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ; с подскоками, приседаниями, с поворотами. Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад Стойка на лопатках. Баскетбол. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. П.И. Охотники и утки.

Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Пионербол. Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование акробатических упражнений. Пионербол.

Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах. Закрепление техники акробатических упражнений. Мини-футбол.

Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Мини-футбол. Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Охотники и утки.

Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Вызов номеров.

Совершенствование ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Мини-футбол.

Основы знаний установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату. Совершенствование опорного прыжка. Баскетбол. Учебная игра.

Правила соревнований. Учёт техники выполнения опорного прыжка. Мини-футбол.

Спортивные игры (2ч)

Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование броска по кольцу, Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.

Кроссовая подготовка (13ч)

Бег в равномерном темпе до 12мин. Встречная эстафета с бегом.

Бег в равномерном темпе до 12мин. Мини-футбол.

Бег на 1000м. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Охотники и утки

Бег на 1000м. ОРУ. Мини-футбол.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин.

ОРУ. Пионербол.

Бег на 1000м. ОРУ в движении и на месте. «Борьба за мяч».

Кросс до 13 мин. ОРУ. Челночный бег. Охотники и утки.

Бег с препятствиями и на местности. ОРУ. Бег со скакалкой.

Кросс до 14 мин.

«Не дай обручу упасть». Мини-футбол.

Бег в равномерном темпе от 14 до 15мин. Баскетбол, игра по упрощённым правилам.

Бег на 1000м. ОРУ. «Волк во рву».

Бег в равномерном темпе от 15 до 16мин. Мини-футбол. Кросс до 17мин. ОРУ. Охотники и утки.

Спортивные игры (7ч)

Спортивные игры. (Волейбол). Разучивание стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Разучивание комбинаций из освоенных элементов техники передвижений перемещение в стойке, остановки, ускорения.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещения в стойке, остановки, ускорения. «Мяч в воздухе. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча

над собой. Тоже через сетку. «Картошка».

ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Передачи мяча над собой. Тоже через сетку в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Учебная игра.

Совершенствование нижней прямой подача. Учебная игра.

Народная игра (1ч)

Народные игры. Лапта. Совершенствование ударов по мячу, перебежка

Подвижные игры (2ч)

Совершенствование передачи мяча. Эстафеты с мячами.

Совершенствование в ловле и броске мяча. «Охотники и утки».

Легкая атлетика (6ч)

Высокий старт от 10 до 15м. Разучивание прыжка в длину с 7-9 шагов Футбол.

Совершенствование высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов. Футбол.

Бег с ускорением от 30 до 40м. Совершенствование прыжка в длину. Лапта с перебежками.

Высокий старт. Скоростной бег до 40м. Прыжок в длину. Футбол.

Высокий старт. Учёт техники прыжка в длину. Бег с ускорением от 30 до 40 м. «Знамя».

Скоростной бег до 40м. Разучивание прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3\10 на время.

Спортивные игры (6ч)

Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета».

Развитие выносливости

Спортивные игры. (Футбол) Разучивание ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра.

Совершенствование ударов по мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.

Удары по воротам. Игра вратаря. Учебная игра.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

Народные игры (2ч)

Лапта. Совершенствование правил игры. Учебная игра.

Лапта. Совершенствование ударов по мячу. Перебежка. Учебная игра.

6 класс

Легкая атлетика (11ч)

Высокий старт (15–30 м), стартовый

разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега

Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения.

ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов

Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.

Эстафеты линейные,

передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений

Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые

упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных

Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега

Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов

Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений

Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений

Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге

положений

Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину

Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге

Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину

Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания

Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках

Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости

Кроссовая подготовка (16ч) Равномерный бег (12 мин).

Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».

Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости

Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Гимнастика (21ч)

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие

силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей

Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100–110 см*). ОРУ с обручем. Эстафеты.

Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей

.Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100–110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты.

Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.

Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100–110 см*). ОРУ с обручем. Эстафеты.

Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей

Выполнение прыжка ноги врозь (*на оценку*). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей

Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ

с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей

Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей

Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей

Волейбол (10ч)

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.

Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая

культура и ее значение в формировании здорового образа жизни

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты.

Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам

Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой

нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.

Правила игры в баскетбол

Правила игры в баскетбол

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

Баскетбол (20ч).

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2×2 , 3×3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2×2 , 3×3). Развитие координационных способностей.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.

в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2×2 , 3×3). Развитие координационных способностей

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2×2 , 3×3). Развитие координационных способностей Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2×2 , 3×3). Развитие координационных способностей.

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (*левой*) рукой. Перехват мяча.

Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение ($5 : 0$). Развитие координационных способностей

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом ($2 \square 1$). Развитие координационных способностей

Легкая атлетика (14ч)

Высокий старт ($15-30$ м). Стартовый разгон, бег по дистанции ($40-50$ м).

Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие

скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге

Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений

Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Эстафеты. Развитие скоростных качеств

Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств

Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту

Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча

с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств

Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств

Кроссовая подготовка (10ч)

Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега

Равномерный бег (16 мин). Бег в гору.

Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.

Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.

Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Бег (2000 м). Развитие выносливости

Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости Равномерный бег по пересеченной

местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

7 класс

Легкая атлетика (12ч)

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История Олимпийского движения в дореволюционной России. Высокий старт .Совершенствование техники спринтерского бега. от 30 до 40м. Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Лапта. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Совершенствование бега с ускорением от40 до 60м.

Совершенствование прыжка в высоту. Лапта.

Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Соревнования в беге на 1000-м. Лапта.

Совершенствование скоростного бега, до 60м. Совершенствование прыжка в высоту.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Футбол.

Бег на результат -60м. Учёт техники прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Футбол.

Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью)

Урок - соревнование. Соревнование беге на 60-м. Лапта.

Бег в равномерном темпе до 20мин. Разучивание прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Футбол.

Бег на 1500м. Совершенствование прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1x1)м. С расстояния 10-12м. Соревнование в подтягивании. Футбол.

Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Кросс до20 мин(д) -15-минут.. Лапта. Учёт техники метания мяча на дальность. Футбол. Соревнование в беге на 60-метров.

Спортивные игры (баскетбол) (14ч)

Совершенствование стойки игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом .Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра.

Совершенствование техники передвижений, ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.

Урок - соревнование. Баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам .

Совершенствование ловли и передачи мяча двумя

руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Совершенствование бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке. Урок - соревнование.

Баскетбольная эстафета.

Совершенствование бросков мяча по корзине, вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок.

Урок – соревнование. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики свободного нападения

Позиционное нападение.(5:0) без изменения позиций игроков. Урок - соревнование.

Баскетбол. Совершенствование «Быстрого прорыва».(2:1) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.

Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола .Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Гимнастика (18ч)

Урок - игра, Правила соревнований. Учёт техники Соревнование. Соревнования с элементами гимнастики.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование ОРУ; сочетание различных положений рук, ног, туловища, в сочетании с ходьбой на месте и в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах(м) Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.(д):махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Совершенствование акробатических упражнений; (м) Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (д) Кувырок назад в полушпагат. Мини-футбол. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ ;с подскоками, приседаниями, с поворотами .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.

Урок - соревнование. Эстафета с гимнастическими снарядами.

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.

Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Пионербол. Урок - соревнование. Поднятие туловища за 30-секунд.

Охотники и утки.

Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами .Упражнения на гимнастической стенке .Совершенствование упражнений в висах и упорах Совершенствование акробатических упражнений.

Баскетбол. Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах. Закрепление техники акробатических упражнений. волейбол.

Урок-соревнование. Прыжки со скакалкой за-30-секунд.

Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Волейбол. Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; (Д) Прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 105-110см). (М) Прыжок согнув ноги (козёл в ширину , высота !00-115 см. Мини-футбол. Урок - соревнование.

Соревнование по волейболу. Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол. Строевые упражнения .Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий.

Урок – соревнование. Соревнования с элементами гимнастики.

Установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату.

Совершенствование опорного прыжка. Волейбол выполнения опорного прыжка.

Спортивные игры (3ч)

Урок - соревнование. Соревнования по баскетболу. Совершенствование броска по кольцу, Совершенствование передачи мяча .Игра по упрощённым правилам.

Совершенствование ведения мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.

Кроссовая подготовка (18ч)

Кроссовая подготовка. ОРУ. Соревнование в беге на -1000-м.
Бег в равномерном темпе - до 20-мин (м), (д) –до15 минут. ОРУ. Мини-футбол. Бег на 1500 м. Мини-футбол. Соревнование по Мини-футболу.
Равномерный медленный бег до20 мин (д) до 15мин. Волейбол. Соревнование по волейболу. Бег на 1500-метров. Эстафета со скакалкой. Бег на 1500-метров. ОРУ.
Упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол. Урок - соревнование.
Пионербол. Равномерный медленный бег до 20-мин. (д)-до 15-минут. «Картошка».
Равномерный медленный бег (м)-20-мин (д)-15-мин. Мини-футбол.
Урок - соревнование. Соревнования по Пионерболу. Бег на -1500 м. Волейбол, учебная игра.Бег на 2000-м. Урок - соревнование. Соревнования с элементами спортивных игр. Бег в равномерном темпе.-до20мин. (д) 15 мин. Мини-футбол.
Бег в равномерном темпе до 20 мин. Пионербол.

Спортивные игры (волейбол) (9ч)

Волейбол. Урок - соревнование.

Совершенствование перемещений. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений .Учебная игра. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. Урок - соревнование. Соревнования по волейболу.

Упражнения по овладению техники перемещений и владению мячом,(бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.) метание в цель различными мячами.

ОРУ. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в задан ном ритме.

Игровые упражнения 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3. Учебная игра.

Урок –соревнование. Упражнения на развитие выносливости (Круговая тренировка, подвижные игры с мячом.). Волейбол. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. (Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Единоборства (6ч)

Урок - соревнование. Подтягивание.

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища .Освобождение от захватов. «Бой петухов».

Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. «Выталкивание из круга».

Урок - соревнование. Перетягивание каната.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.

Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его

координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Оказание первой помощи при травмах. Подготовка мест занятий. «Перетягивание в парах».

Легкая атлетика (6ч)

Совершенствование высокого старта, от 30до 40 м. Совершенствование прыжка в длину , с 9-11 шагов разбега. Футбол. Урок - соревнование.

Совершенствование бега с ускорением от 40 до 60 м. Совершенствование прыжка в длину. Урок - соревнование. Соревнования в беге на 1000-м. Совершенствование Скоростного бега до 60-м. Совершенствование прыжка в длину. Футбол. ОРУ. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, С шага , с трёх шагов. Урок - соревнование. Прыжок в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту. Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10-м.

Учёт техники прыжка в высоту. Учёт техники метания мяча на дальность. Ловля набивного мяча после броска партнёра. Лапта.

Спортивные игры (футбол) (10ч)

Урок-соревнование. Час здоровья. Сдача нормативов. Футбол. Совершенствование перемещений. Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Учебная игра. Футбол. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника..

Урок - соревнование. Соревнование по футболу. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники :ведения, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра. Урок - соревнование. Соревнования по футболу. Совершенствование правил игры. Учебная игра. Игровые задания 3:1,3:2,3:3,2:1., с атакой и без атаки ворот. Урок - соревнование. Час здоровья. Соревнование по футболу.

Народные игры (лапта) (3ч)

Лапта. Совершенствование ударов по мячу. Перебежка. Учебная игра. Совершенствование удара по мячу битой. Перебежка, самоосаливание. Очередность ударов. Учебная игра. Урок - соревнование. Час здоровья. Подведение итогов за год. Соревнование по лапте.

8 класс

Легкая атлетика (11ч)

Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств

Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных качеств

Низкий старт (30-40м),Бег по дистанции. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.

Низкий старт (30-40м),Бег по дистанции. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.

Низкий старт (30-40м),Финиширование. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.

Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств

Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств

Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований

Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча с разбега

Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований

Бег (1500м-д, 2000м-м). ОРУ, Специальные беговые упражнения. Правила соревнований

Кроссовая подготовка (6 ч)

Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения

Гимнастика (10ч)

Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей

Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей

Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей

Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой

Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»(м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей

Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»(м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей

Кувырки вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячами. Лазание по канату в 2-3 приема. Развитие силовых способностей

Волейбол (21ч)

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Отбивание кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.

Бросок мяча одной рукой от плеча

в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра

(2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.

Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2х1, 3х2).

Учебная игра. Развитие координационных способностей

Баскетбол (10ч)

Стойки и передвижения.

Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании

Волейбол (20ч)

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам

мячав

Легкая атлетика (14ч)

Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных качеств

Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных качеств

Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.

Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований

Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований

Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча с разбега Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств

Кроссовая подготовка (10ч)

Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения

Бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Бег (19мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения

9 класс

Легкая атлетика (10ч)

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Низкий старт. Совершенствование техники спринтерского бега. от 70 до 80м. Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Совершенствование бега с ускорением от 70 до 80м. Совершенствование прыжка в высоту.

Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Урок - соревнование. Соревнования в беге на 1000-м. Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Совершенствование скоростного бега, до 70м.

Совершенствование прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Бег на результат -100м Учёт техники прыжка в высоту ..Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Урок - соревнование.

Соревнование в беге на 60-м. Бег в равномерном темпе до 20мин. Разучивание прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Футбол. Бег на 1500м. Учёт техники прыжка в длину.

Метание теннисного мяча на дальность в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1x1)м. С расстояния 10-12м. Урок - соревнование. Соревнование в подтягивании. Футбол.

Совершенствование прыжка в длину. Учёт техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Кросс до 20 мин (д) -15-минут. Лапта.

Народная игра – лапта (2ч)

Народная игра. Лапта. Совершенствование удара по мячу. Учебная игра.

Народная игра. Лапта.

Урок - соревнование. Соревнование в беге на 60-метров.

Спортивные игры (баскетбол) (14ч)

Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование стойки игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра по упрощённым правилам.

Совершенствование техники передвижений, ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Урок - соревнование. Соревнование по баскетболу. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.(в парах, тройках, квадрате, круге.) Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Учебная игра. Совершенствование бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4.80м в прыжке. Урок - соревнование. Баскетбольная эстафета.

Совершенствование бросков мяча по корзине, вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Урок - соревнование. Соревнование по мини - футболу. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение.(5:0) с изменением позиций игроков. Урок - соревнование. Соревнование по баскетболу, по упрощённым правилам.

Совершенствование «Быстрого прорыва».(3:2) Взаимодействие трёх игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола .Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Гимнастика (18ч)

Урок - соревнование. Соревнования с элементами гимнастики.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование ОРУ; сочетание различных положений рук, ног, туловища, в сочетании с ходьбой на месте и в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах(м) из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь. Передвижение в вися; махом назад соскок.(д) из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Совершенствование акробатических упражнений; (м) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь кувырок вперёд и назад. длинный кувырок. стойка на голове и руках.. (д) мост и поворот в упор стоя на одном колене. кувырки вперёд и назад.

Совершенствование строевых упражнений, команда «прямо», повороты в движении направо, налево. .Совершенствование ОРУ; с подскоками, приседаниями, с поворотами .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Урок - соревнование. Эстафета с гимнастическими снарядами.

Совершенствование строевых упражнений .Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.

Совершенствование ОРУ .Совершенствование упражнений в висах и упорах

, Совершенствование акробатических упражнений. Пионербол.

Урок - соревнование. Поднятие туловища за 30-секунд. Охотники и утки.

Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами .Упражнения на гимнастической стенке .Совершенствование упражнений в висах и упорах .Совершенствование акробатических упражнений.

Баскетбол. Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах. Закрепление техники акробатических упражнений. Волейбол. Урок-соревнование.

Прыжки со скакалкой за-30-секунд.

Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Волейбол.

Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; (Д) Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). (М) Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см. Мини-футбол. Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Строевые упражнения. Совершенствование в лазании по канату.

Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Соревнования с элементами гимнастики. Установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату.

Совершенствование опорного прыжка. Волейбол.

Правила соревнований. Учёт техники выполнения опорного прыжка. Мини-футбол.

Единоборства (9ч)

Урок - соревнование. Соревнования по перетягиванию каната.

Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. «Выталкивание из круга».

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца

. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его

координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.

ОРУ. Соревнование в беге на -1000-м. Урок-соревнование. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. «Бой петухов».

Единоборства. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка мест занятий.

«Перетягивание в парах». Урок - соревнование. Перетягивание каната.

Упражнения в парах. Подготовка мест занятий. Выталкивание из круга. Оказание помощи слабо успевающим ученикам. Перетягивание в парах.

Кроссовая подготовка (18ч)

Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.

Бег на 1500-метров. Эстафета со скакалкой. Бег на 1500-метров. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке.

Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.

Бег на 1500-метров. Эстафета со скакалкой. Мини-футбол. Бег на 1500-метров. ОРУ.

Упражнения на гимнастической стенке. Урок - соревнование. Пионербол. Равномерный

медленный бег до 20-мин. (д)-до 15-минут. «Картошка». Равномерный медленный бег

(м)-20-мин (д)-15-мин. Мини-футбол. Соревнования по пионерболу. Бег на 1500-м.

Волейбол, учебная игра.

Урок - соревнование. Соревнования с элементами спортивных игр. Бег в равномерном темпе.-до20мин. (д) 15 мин. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Пионербол.

Урок - соревнование. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Бег 2000-м (м), 1500 м (д). упражнения на гимнастической стенке. Бег в равномерном темпе до20-мин (м), 15-мин (д). Мини-футбол.

Спортивные игры (волейбол) (11ч)

Урок - соревнование. Упражнения на развитие выносливости (Круговая тренировка, подвижные игры с мячом.). Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.(Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Учебная игра. Урок - соревнование. Подтягивание. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Совершенствование передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Урок - соревнование. Соревнование по волейболу. Нижняя прямая подача мяча . приём подачи. Совершенствование подачи мяча .Учебная игра. Урок - соревнование. Эстафеты с мячами. Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила самоконтроля.

Спортивные игры (футбол) (9ч)

Совершенствование перемещений. Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъёма по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Учебная игра. Урок – соревнование. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника..

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок - соревнование. Соревнование по футболу.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники :ведения с активным сопротивлением защитника, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра. Совершенствование правил игры. Урок - соревнование. Соревнования по футболу. Игровые задания 3:1,3:2,3:3,2:1., с атакой и без атаки ворот. Учебная игра.

Легкая атлетика (11ч)

Совершенствование бега с ускорением от 40 до 60 м. Совершенствование прыжка в длину. Лапта. Урок - соревнование. Соревнования в беге на 1000-м.

Совершенствование Скоростного бега до 60-м. Совершенствование прыжка в длину.

Футбол. ОРУ. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, С шага, с трёх шагов. Лапта.

Урок - соревнование. Прыжок в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту.

Учёт техники метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10-м. Учёт техники прыжка в высоту. Ловля набивного мяча после броска партнёра.

Урок-соревнование. Футбол. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила самоконтроля и гигиены. Бросок набивного мяча (2)кг двумя руками из различных и.п. Бег на результат 100-м.

Бег 2000м (м) ,1500 м (д). Футбол. Урок-соревнование. Лапта. Подведение итогов за год.

Основные виды учебной деятельности

Общефизическая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.

Упражнения, которые ориентированы на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	№ в теме	Наименование раздела и тем	Количество часов
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>9ч</i>
1		Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Основы знаний. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт. Совершенствование техники спринтерского бега от 10 до 15м. Совершенствование прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Футбол.	1
2		Лёгкая атлетика. Совершенствование бега с ускорением от 30 до 40м. Совершенствование прыжка в высоту. Лапта	1
3		Лёгкая атлетика. Совершенствование скоростного бега, до 40м. Совершенствование прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Лапта .Учебная игра	1
4		Лёгкая атлетика. Бег на результат -60м. Учёт техники прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафеты. Упражнения на гимнастической стенке.	1
5		Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12мин. Разучивание прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Лапта. Учебная игра.	1
6		Лёгкая атлетика. Бег на 1000м. Совершенствование прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность ,в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1x1)м с расстояния5- 6 м. Футбол. Учебная игра.	1
7		Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину. Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Кросс до12мин. Лапта.	1
8		Лёгкая атлетика. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность Игра по выбору учащихся.	1
9		Лёгкая атлетика Урок - соревнование. Учёт техники метания мяча на дальность. Соревнование по футболу.	1
		<i>Спортивные игры</i>	<i>8ч</i>
10		Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование стойки игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра.	1
11		Спортивные игры. Совершенствование техники передвижений, ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1

12		Спортивные игры. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.(в парах, тройках, квадрате ,круге.) м Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	1
13		Спортивные игры. Совершенствование бросков мяча по корзине, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1
14		Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1
15		Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1
16		Спортивные игры. Совершенствование тактики свободного нападения Позиционное нападение.(5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1
17		Спортивные игры. Совершенствование «Быстрого прорыва».(1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
		<i>Гимнастика</i>	<i>12ч</i>
18		Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением ; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Мини-футбол.	1
19		Гимнастика. Основы знаний. Значение гимнастических упражнений для правильной осанки. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ; с подскоками, приседаниями, с поворотами. Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад Стойка на лопатках. Баскетбол.	1
20		Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. П.И. Охотники и утки.	1
21		Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Пионербол.	1
22		Гимнастика. Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке. Совершенствование упражнений в висах и упорах .Совершенствование акробатических упражнений. Пионербол.	1
23		Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах. Закрепление техники акробатических упражнений. Мини-футбол.	1

24		Гимнастика. Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Мини-футбол.	1
25		Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Охотники и утки.	1
26		Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Вызов номеров.	1
27		Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Мини-футбол.	1
28		Гимнастика. Основы знаний установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату. Совершенствование опорного прыжка .Баскетбол. Учебная игра.	1
29		Гимнастика. Правила соревнований. Учёт техники выполнения опорного прыжка. Мини-футбол.	1
		<i>Спортивные игры</i>	2ч
30	1	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование броска по кольцу, Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
31	2	Спортивные игры. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
		Кроссовая подготовка	13ч
32		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 12мин. Встречная эстафета с бегом.	1
33		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 12мин. Мини-футбол.	1
34		Кроссовая подготовка. Бег на 1000м. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Охотники и утки	1
35		Кроссовая подготовка. Бег на 1000м. ОРУ .Мини -футбол.	1
36		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. ОРУ. Пионербол.	1
37		Кроссовая подготовка. Бег на 1000м. ОРУ в движении и на месте. « Борьба за мяч».	1
38		Кроссовая подготовка. Кросс до 13 мин. ОРУ. Челночный бег. Охотники и утки.	1
39		Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и на местности. ОРУ .Бег со скакалкой.	1
40		Кроссовая подготовка. Кросс до 14 мин. « Не дай обручу упасть». Мини-футбол.	1
41		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе от 14 до 15мин. Баскетбол, игра по упрощённым правилам	1
42		Кроссовая подготовка. Бег на 1000м. ОРУ. «Волк во рву».	1
43		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе от 15	1

		до 16 мин. Мини-футбол.	
44		Кроссовая подготовка. Кросс до 17 мин. ОРУ. Охотники и утки.	1
		<i>Спортивные игры</i>	7ч
45		Спортивные игры. (Волейбол). Разучивание стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
46		Спортивные игры. Разучивание комбинаций из освоенных элементов техники передвижений перемещение в стойке, остановки, ускорения.	1
47		Спортивные игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещения в стойке, остановки, ускорения. «Мяч в воздухе».	1
48		Спортивные игры. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. «Картошка».	1
49		Спортивные игры. ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
50		Спортивные игры. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Учебная игра.	1
51		Спортивные игры. Совершенствование нижней прямой подача. Учебная игра.	1
		Народная игра	1ч
52	1	Народные игры. Лапта. Совершенствование ударов по мячу, перебежка.	1
		Подвижные игры	2ч
53		Подвижные игры. Совершенствование передачи мяча. Эстафеты с мячами.	1
54		Подвижные игры. Совершенствование в ловле и броске мяча. «Охотники и утки».	1
		<i>Лёгкая атлетика</i>	6ч
55		Лёгкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15 м. Разучивание прыжка в длину с 7-9 шагов Футбол.	1
56		Лёгкая атлетика. Совершенствование высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов. Футбол.	1
57		Лёгкая атлетика. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Совершенствование прыжка в длину. Лапта с перебежками.	1
58		Лёгкая атлетика. Высокий старт. Скоростной бег до 40 м. Прыжок в длину. Футбол.	1
59		Лёгкая атлетика. Высокий старт. Учёт техники прыжка в длину. Бег с ускорением от 30 до 40 м. «Знамя».	1
60		Лёгкая атлетика. Скоростной бег до 40 м. Разучивание прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3\10 на время.	1
		<i>Спортивные игры</i>	6ч

61		Спортивные игры. (Футбол) Разучивание ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра.	1
62		Спортивные игры. Совершенствование ударов по мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1
63		Спортивные игры Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.	1
64		Спортивные игры. Удары по воротам. Игра вратаря. Учебная игра.	1
65		Спортивные игры. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1
66		Спортивные игры. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1
		<i>Народные игры</i>	2 ч
67		Спортивные игры. Лапта. Совершенствование правил игры. Учебная игра.	1
68		Спортивные игры. Лапта. Совершенствование ударов по мячу. Перебежка. Учебная игра.	1

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
		<i>Легкая атлетика</i>	<i>11ч</i>
1	1	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1
2	2	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1
3	3	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
4	4	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
5	5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	1
6	6	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1
7	7	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1
8	8	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1
9	9	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
10	10	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	1

11	11	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>16ч</i>
12	1	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
13	2	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
14	3	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
15	4	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	1
16	5	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
17	6	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
18	7	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
19	8	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
20	9	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
21	10	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
22	11	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
23	12	Бег (2000 м). Развитие выносливости	1
24	13	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
25	14	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
26	15	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
27	16	Бег (2000 м). Развитие выносливости	1

28	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
29	2	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1
30	3	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
31	4	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
32	5	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	1
33	6	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	1
34	7	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
35	8	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36	9	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37	10	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
38	11	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5–6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	1
39	12	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1
40	13	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
41	14	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1
42	15	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1
43	16	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату	1

		в два приема. Развитие координационных способностей	
44	17	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	1
45	18	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	1
46	19	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
47	20	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
48	21	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1

		<i>Волейбол</i>	<i>10ч</i>
49	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1
50	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1
51	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
52	4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
53	5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1

54	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
55	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
56	8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
57	9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1
58	10	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1
		<i>Баскетбол</i>	<i>20ч</i>
59		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
60		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
61		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
62		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
63		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1

64		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	1
65		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
66		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1
67		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1
68		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1
69		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1
70		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	1
71		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1

72		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1
73		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	1
74		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	1
75		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	1
76		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	1
77		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	1
78		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	1

		<i>Легкая атлетика</i>	<i>14ч</i>
79	1	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1
80	2	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
81	3	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1

82	4	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
83	5	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
84	6	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
85	7	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
86	8	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1
87	9	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	1
88	10	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
89	11	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
90	12	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
91	13	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
92	14	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>10ч</i>
93	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
94	2	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
95	3	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1

96	4	Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
97	5	Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
98	6	Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
99	7	Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
100	8	Бег (2000 м). Развитие выносливости	1
101	9	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
102	10	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>12 ч</i>
1	1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История Олимпийского движения в дореволюционной России. Высокий старт .Совершенствование техники спринтерского бега. от 30 до 40м. Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Лапта.	1
2	2	Лёгкая атлетика. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Совершенствование бега с ускорением от40 до 60м. Совершенствование прыжка в высоту. Лапта.	1
3	3	Лёгкая атлетика. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Урок - соревнование. Соревнования в беге на 1000-м. Лапта.	1
4	4	Лёгкая атлетика. Совершенствование скоростного бега, до 60м. Совершенствование прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Футбол.	1
5	5	Лёгкая атлетика. Бег на результат -60м. Учёт техники прыжка в высоту ..Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Футбол.	1
6	6	Лёгкая атлетика. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью) Урок- соревнование. Соревнование беге на 60-м. Лапта.	1
7	7	Лёгкая атлетика .Бег в равномерном темпе до 20мин. Разучивание прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Футбол.	1
8	8	Лёгкая атлетика. Бег на 1500м. Совершенствование прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность ,в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1x1)м С расстояния 10-12м. Лапта.	1
9	9	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Соревнование в подтягивании. Футбол.	1
10	10	Лёгкая атлетика. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность .Кросс до20 мин(д) -15-минут.. Лапта.	1
11	11	Лёгкая атлетика..Учёт техники метания мяча на дальность. Футбол.	1

12	12	Лёгкая атлетика. Урок- соревнование. Соревнование в беге на 60-метров.	1
		<i>Спортивные игры баскетбол-</i>	<i>14ч</i>
13	1	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование стойки игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом .Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра.	1
14	2	Спортивные игры. Совершенствование техники передвижений, ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1
15	3	Спортивные игры Урок- соревнование. Баскетбол . Двухсторонняя игра по упрощённым правилам .	1
16	4	Спортивные игры. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	1
17	5	Спортивные игры. Совершенствование бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке. Учебная игра.	1
18	6	Спортивные игры Урок- соревнование. Баскетбольная эстафета.	1
19	7	Спортивные игры. Совершенствование бросков мяча по корзине, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1
20	8	Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. :ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1
21	9	Спортивные игры Урок- соревнование	1
22	10	Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1
23	11	Спортивные игры. Совершенствование тактики свободного нападения Позиционное нападение.(5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1
24	12	Спортивные игры Урок- соревнование. Баскетбол.	1
25	13	Спортивные игры. Совершенствование «Быстрого прорыва».(2:1) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».Учебная игра.	1
26	14	Спортивные игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола .Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.	1
		<i>Гимнастика</i>	<i>18ч</i>
27	1	Гимнастика. Урок - игра, Соревнование. Соревнования с элементами гимнастики.	1

28	2	Техника безопасности на уроках гимнастики .Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование ОРУ; сочетание различных положений рук, ног, туловища, в сочетании с ходьбой на месте и в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах(м) Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.(д):махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Совершенствование акробатических упражнений; (м) Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (д) Кувырок назад в полушпагат. Мини-футбол.	1
29	3	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений .Совершенствование ОРУ ;с подскоками, приседаниями, с поворотами .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.	1
30	4	Гимнастика. Урок- соревнование. Эстафета с гимнастическими снарядами.	1
31	5	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.	1
32	6	Гимнастика. Совершенствование ОРУ .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Пионербол.	1
33	7	Гимнастика. Урок- соревнование. Поднятие туловища за 30-секунд.Охотники и утки.	1
34	8	Гимнастика .Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами .Упражнения на гимнастической стенке .Совершенствование упражнений в висах и упорах .Совершенствование акробатических упражнений. Баскетбол.	1
35	9	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах .Закрепление техники акробатических упражнений. волейбол.	1
36	10	Гимнастика. Урок-соревнование. Прыжки со скакалкой за-30-секунд.	1
37	11	Гимнастика .Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных ,коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Волейбол.	1
38	12	Гимнастика. Совершенствование ОРУ .Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; (Д)Прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 105-110см). (М) Прыжок согнув ноги (козёл в ширину , высота !00-115 см. Мини-футбол.	1
39	13	Гимнастика.	

		Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.	1
40	14	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол.	1
41	15	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Строевые упражнения .Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Мини-футбол.	1
42	16	Гимнастика. Урок - соревнование .Соревнования с элементами гимнастики.	1
43	17	Гимнастика. основы знаний .Установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол.	1
44	18	Гимнастика. Правила соревнований .Учёт техники выполнения опорного прыжка. Мини-футбол.	1
		<i>Спортивные игры</i>	<i>3ч</i>
45	1	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнования по баскетболу.	1
46	2	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование броска по кольцу, Совершенствование передачи мяча .Игра по упрощённым правилам.	1
47	3	Спортивные игры. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>18ч</i>
48	1	Кроссовая подготовка. ОРУ .Соревнование в беге на - 1000-м. Урок - соревнование.	1
49	2	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темп е - до 20-мин (м), (д) – до15 минут. ОРУ. Мини-футбол.	1
50	3	Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег на 1500 м. Мини-футбол.	1
51	4	Кроссовая подготовка. Соревнование по Мини-футболу. Урок - соревнование.	1
52	5	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег до-20-мин.(д)- до 15мин. Волейбол.	1
53	6	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег до20 мин (д) до 15мин. Волейбол.	1
54	7	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.	1
55	8	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-метров. Эстафета со скакалкой.	1
56	9	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-метров. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол.	1
57	10	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Пионербол.	1

58	11	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег до 20-мин. (д) - до 15-минут. «Картошка».	1
59	12	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег (м)-20-мин (д)-15-мин. Мини-футбол.	1
60	13	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Соревнования по Пионерболу.	1
61	14	Кроссовая подготовка. Бег на -1500 м. Волейбол, учебная игра.	1
62	15	Кроссовая подготовка. Бег на 2000-м. Волейбол, учебная игра.	1
63	16	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Соревнования с элементами спортивных игр.	1
64	17	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.- до20мин. (д) 15 мин. Мини-футбол.	1
65	18	Кроссовая подготовка. Ору .Бег в равномерном темпе до 20 мин. Пионербол.	1
		<i>Спортивные игры - волейбол</i>	<i>9ч</i>
66	19	Спортивные игры. (Волейбол) Урок - соревнование.	1
67	2	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование перемещений. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений .Учебная игра.	1
68	3	Спортивные игры. Волейбол. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1
69	4	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнования по волейболу.	1
70	5	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения по овладению техники перемещений и владению мячом,(бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.) метание в цель различными мячами. Учебная игра.	1
71	6	Спортивные игры. Ору. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в задан ном ритме. Игровые упражнения 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3. Учебная игра.	1
72	7	Спортивные игры (волейбол) Урок - соревнование	1
73	8	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения на развитие выносливости (Круговая тренировка, подвижные игры с мячом.).	1
74	9	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.(Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Учебная игра.	1
		<i>Единоборства</i>	<i>6ч</i>
75	1	Единоборства. Урок - соревнование. Подтягивание.	1
76	2	Единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища .Освобождение от захватов. «Бой петухов».	1

77	3	Единоборства. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. «Выталкивание из круга».	1
78	4	Единоборства. Урок - соревнование. Перетягивание каната.	1
79	5	Единоборства. Виды единоборств .Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
80	6	Единоборства. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка мест занятий. «Перетягивание в парах».	1
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>9ч</i>
81	1	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование.	1
82	2	Лёгкая атлетика. Совершенствование высокого старта, от 30до 40 м. Совершенствование прыжка в длину , с 9-11 шагов разбега. Футбол.	1
83	3	Лёгкая атлетика. Совершенствование бега с ускорением от 40 до 60 м. Совершенствование прыжка в длину. Лапта.	1
84	4	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Соревнования в беге на 1000-м.	1
85	5	Лёгкая атлетика. Совершенствование Скоростного бега до 60-м. Совершенствование прыжка в длину. Футбол.	1
86	6	Лёгкая атлетика. ОРУ. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, С шага , с трёх шагов. Лапта.	1
87	7	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Прыжок в длину с места. Лапта.	1
88	8	Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в высоту. Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10-м. Лапта.	1
89	9	Лёгкая атлетика. Учёт техники прыжка в высоту. Учёт техники метания мяча на дальность. Ловля набивного мяча после броска партнёра. Лапта.	1
		<i>Спортивные игры – футбол</i>	<i>10ч</i>
90	1	Спортивные игры. Урок-соревнование. Час здоровья. Сдача нормативов.	1
91	2	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование перемещений. Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Учебная игра.	1
92	3	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника..	1
93	4	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнование по футболу.	1

94	5	Спортивные игры Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1
95	6	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники :ведения, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1
96	7	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнования по футболу.	1
97	8	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование правил игры.	1
98	9	Учебная игра. Спортивные игры. Футбол. Игровые задания 3:1,3:2,3:3,2:1., с атакой и без атаки ворот. Учебная игра.	1
99	10	Спортивные игры. Урок - соревнование. Час здоровья. Соревнование по футболу.	1
		<i>Народные игры - лапта</i>	<i>3ч</i>
100	1	Спортивные игры. Лепта. Совершенствование ударов по мячу. Перебежка. Учебная игра.	1
101	2	Спортивные игры. Лепта. Совершенствование удара по мячу битой. Перебежка, самоосаливание. Очередность ударов. Учебная игра.	1
102	3	Спортивные игры. Урок - соревнование. Час здоровья. Подведение итогов за год. Соревнование по лепте.	1

Тематическое планирование 8класс

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
		<i>Легкая атлетика</i>	<i>11ч</i>
1	1	Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2	2	Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных качеств	1
3	3	Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.	1
4	4	Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.	1
5	5	Низкий старт (30-40м), Финиширование. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.	1
6	6	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
7	7	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
8	8	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1
9	9	Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча с разбега	1
10	10	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1

11	11	Бег (1500м-д, 2000м-м). ОРУ, Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>6ч</i>
12	1	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
13	2	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
14	3	Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
15	4	Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
16	5	Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
17	6	Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
		<i>Гимнастика</i>	<i>10ч</i>
18	1	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
19	2	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
20	3	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1

21	4	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1
22	5	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»(м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей	1
23	6	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»(м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей	1
24	7	Кувырки вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячами. . Лазание по канату в 2-3 приема. Развитие силовых способностей	1
25	8	Кувырки вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячами. . Лазание по канату в 2-3 приема. Развитие силовых способностей	1
26	9	Кувырки вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячами. . Лазание по канату в 2-3 приема. Развитие силовых способностей	1
27	10	Кувырки вперед и назад, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячами. . Лазание по канату в 2-3 приема. Развитие силовых способностей	1

		удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	
40	13	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мячав тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
41	14	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мячав тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
42	15	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мячав тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
43	16	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мячав тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
44	17	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мячав тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
45	18	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача,прием подачи.	1
46	19	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мячав тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача,прием подачи.	1
47	20	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.. Нижняя прямая подач ,прием подачи.	1
48	21	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мячав тройках после перемещения. Игра по упрощенным правил	1

		<i>Баскетбол</i>	<i>10ч</i>
--	--	------------------	------------

49	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
50	2	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
51	3	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1
52	4	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1
53	5	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1
54	6	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1
55	7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
56	8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
57	9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
58	10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

69	11	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
70	12	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
71	13	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Отбивание кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
72	14	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Отбивание кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
73	15	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Отбивание кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам	1
74	16	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
75	17	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
76	18	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
77	19	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
78	20	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1

79	1	Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных качеств	1
80	2	Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных качеств	1
81	3	Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.	1
82	4	Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.	1
83	5	Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ.	1
84	6	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1
85	7	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1
86	8	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1
87	9	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1
88	10	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1
89	11	Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча с разбега	1
90	12	Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча с разбега	1

91	13	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
92	14	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>10ч</i>
93	1	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
94	2	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
95	3	Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
96	4	Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
97	5	Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
98	6	Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
99	7	Бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
100	8	Бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
101	9	Бег (19мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
102	10	Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>10ч</i>
1	1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики . Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Низкий старт .Совершенствование техники спринтерского бега. от 70 до 80м. Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Лапта.	1
2	2	Лёгкая атлетика. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Совершенствование бега с ускорением от70 до 80м. Совершенствование прыжка в высоту. Лапта.	1
3	3	Лёгкая атлетика. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Урок - соревнование. Соревнования в беге на 1000-м. Лапта.	1
4	4	Лёгкая атлетика. Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Совершенствование скоростного бега, до 70м. Совершенствование прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Футбол.	1
5	5	Лёгкая атлетика. Бег на результат -100м Учёт техники прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Футбол.	1
6	6	Лёгкая атлетика. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Урок - соревнование. Соревнование в беге на 60-м. Лапта.	1
7	7	Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20мин. Разучивание прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Футбол.	1
8	8	Лёгкая атлетика. Бег на 1500м. Учёт техники прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность ,в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1x1)м С расстояния 10-12м. Лапта.	1
9	9	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Соревнование в подтягивании. Футбол.	1
10	10	Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину. Учёт техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Кросс до20 мин (д) -15-минут. Лапта.	1
		<i>Народные игры</i>	<i>2ч</i>
11	1	Народная игра. Лапта. Совершенствование удара по мячу. Учебная игра.	1
12	2	Народная игра. Лапта. Урок - соревнование. Соревнование в беге на 60-метров.	1

		<i>Спортивные игры (баскетбол)</i>	<i>14ч</i>
13	1	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование стойки игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра по упрощённым правилам .	1
14	2	Спортивные игры. Совершенствование техники передвижений, ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1
15	3	Спортивные игры. Урок- соревнование. Соревнование по баскетболу.	1
16	4	Спортивные игры. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.(в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	1
17	5	Спортивные игры. Совершенствование бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4.80м в прыжке. Учебная игра.	1
18	6	Спортивные игры. Урок - соревнование. Баскетбольная эстафета.	1
19	7	Спортивные игры. Совершенствование бросков мяча по корзине, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1
20	8	Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1
21	9	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнование по Мини - футболу.	1
22	10	Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1
23	11	Спортивные игры. Совершенствование тактики свободного нападения Позиционное нападение.(5:0) с изменением позиций игроков. Учебная игра.	1
24	12	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнование по баскетболу, по упрощённым правилам.	1
25	13	Спортивные игры. Совершенствование «Быстрого прорыва».(3:2) Взаимодействие трёх игроков «Отдай мяч и выйди».	1
26	14	Спортивные игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола .Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.	1
		<i>Гимнастика</i>	<i>18ч</i>
27	1	Гимнастика. Урок - соревнование. Соревнования с элементами гимнастики.	1
28	2	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование ОРУ; сочетание различных положений рук, ног, туловища, в сочетании с ходьбой на месте и в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах(м) из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;	

		подъём махом назад в сед ноги врозь. Передвижение в висе; махом назад соскок.(д) из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Совершенствование акробатических упражнений; (м) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь кувырок вперёд и назад. длинный кувырок. стойка на голове и руках.. (д) мост и поворот в упор стоя на одном колене. кувырки вперёд и назад.. Мини-футбол.	1
29	3	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений .команда «прямо» , повороты в движении направо, налево. .Совершенствование ОРУ; с подскоками, приседаниями, с поворотами .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.	1
30	4	Гимнастика. Урок - соревнование. Эстафета с гимнастическими снарядами.	1
31	5	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений .Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.	1
32	6	Гимнастика. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Совершенствование ОРУ .Совершенствование упражнений в висах и упорах ,Совершенствование акробатических упражнений. Пионербол.	1
33	7	Гимнастика. Урок - соревнование. Поднятие туловища за 30-секунд.Охотники и утки.	1
34	8	Гимнастика. Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами .Упражнения на гимнастической стенке .Совершенствование упражнений в висах и упорах .Совершенствование акробатических упражнений. Баскетбол.	1
35	9	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах. Закрепление техники акробатических упражнений. Волейбол.	1
36	10	Гимнастика. Урок-соревнование. Прыжки со скакалкой за-30-секунд.	1
37	11	Гимнастика. Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных ,коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Волейбол.	1
38	12	Гимнастика. Совершенствование ОРУ .Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; (Д) Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) . (М) Прыжок согнув ноги (козёл в длину , высота 110-115 см. Мини-футбол.	1

39	13	Гимнастика. Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.	1
40	14	Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол	1
41	15	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Строевые упражнения .Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Мини-футбол.	1
42	16	Гимнастика. Урок- соревнование .Соревнования с элементами гимнастики.	1
43	17	Гимнастика. основы знаний . Установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол.	1
44	18	Гимнастика Правила соревнований. Учёт техники выполнения опорного прыжка. Мини-футбол.	1
		<i>Единоборства</i>	<i>9ч</i>
45	1	Единоборства. Урок - соревнование. Соревнования по перетягиванию каната.	1
46	2	Единоборства. Приёмы борьбы за выгодное положение . Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. «Выталкивание из круга».	1
47	3	Единоборства. Виды единоборств .Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца .Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
48	4	Единоборства. ОРУ. Соревнование в беге на -1000-м. Урок-соревнование.	1
49	5	Единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. «Бой петухов».	1
50	6	Единоборства. Оказание первой помощи при травмах .Подготовка мест занятий. «Перетягивание в парах».	1
51	7	Единоборства. Урок - соревнование. Перетягивание каната.	1
52	8	Единоборства. Упражнения в парах. Подготовка мест занятий. Выталкивание из круга.	1
53	9	Единоборства. Оказание помощи слабо успевающим ученикам . Перетягивание в парах.	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>18ч</i>
54	1	Кроссовая подготовка. Урок- соревнование. Соревнование по волейболу.	1
55	2	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-метров. Эстафета со скакалкой. Мини-футбол.	1
56	3	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-метров. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол.	1
57	4	Кроссовая подготовка. Урок- соревнование. Соревнование по волейболу.	1

58	5	Кроссовая подготовка .Бег на 1500-метров. Эстафета со скакалкой. Мини-футбол.	1
59	6	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-метров. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол.	1
60	7	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Пионербол.	1
61	8	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег .до 20-мин. (д)-до 15-минут. «Картошка».	1
62	9	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег (м)-20-мин (д)-15-мин. Мини-футбол.	1
63	10	Кроссовая подготовка. Урок- соревнование. Соревнования по Пионерболу.	1
64	11	Кроссовая подготовка. Бег на -1500 м. Волейбол ,учебная игра.	1
65	12	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-м. Волейбол, учебная игра.	1
66	13	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Соревнования с элементами спортивных игр.	1
67	14	Кроссовая подготовка .Бег в равномерном темпе.-до20мин. (д) 15 мин. Мини-футбол.	1
68	15	Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Пионербол.	1
69	16	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
70	17	Кроссовая подготовка. Бег 2000-м (м), 1500 м (д). упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол.	1
71	18	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до20-мин (м), 15-мин (д). Мини-футбол.	1
		<i>Спортивные игры (волейбол)</i>	<i>11ч</i>
72	1	Спортивные игры. Урок - соревнование. Волейбол.	1
73	2	Спортивные игры .Волейбол. Упражнения на развитие выносливости (Круговая тренировка, подвижные игры с мячом.).	1
74	3	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.(Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Учебная игра.	1
75	4	Спортивные игры. Урок - соревнование. Подтягивание.	1
76	5	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
77	6	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
78	7	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.	1
79	8	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча . приём подачи. Учебная игра.	1
80	9	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование подачи мяча . Учебная игра.	1
81	10	Спортивные игры. Волейбол. Урок - соревнование. Эстафеты с мячами.	1

82	11	Спортивные игры. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила самоконтроля.	1
		<i>Спортивные игры (футбол)</i>	<i>9ч</i>
83	1	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование перемещений. Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъёма по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Учебная игра.	1
84	2	Спортивные игры (футбол). Урок - соревнование	1
85	3	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника..	1
86	4	Спортивные игры Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1
87	5	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнование по футболу.	1
88	6	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники :ведения с активным сопротивлением защитника, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1
89	7	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование правил игры. Учебная игра.	1
90	8	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнования по футболу.	1
91	9	Спортивные игры. Футбол. Игровые задания 3:1,3:2,3:3,2:1., с атакой и без атаки ворот. Учебная игра.	1
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>11ч</i>
92	1	Лёгкая атлетика. Совершенствование бега с ускорением от 40 до 60 м. Совершенствование прыжка в длину. Лапта.	1
93	2	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Соревнования в беге на 1000-м.	1
94	3	Лёгкая атлетика. Совершенствование Скоростного бега до 60-м. Совершенствование прыжка в длину. Футбол.	1
95	4	Лёгкая атлетика .ОРУ. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, С шага, с трёх шагов. Лапта.	1
96	5	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Прыжок в длину с места. Лапта.	1
97	6	Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в высоту. Учёт техники метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10-м. Лапта.	1
98	7	Лёгкая атлетика. Учёт техники прыжка в высоту. Ловля набивного мяча после броска партнёра. Лапта.	1
99	8	Лёгкая атлетика. Урок-соревнование. Футбол.	1
100	9	Лёгкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила самоконтроля и гигиены. Бросок набивного мяча (2)кг двумя руками из различных и.п. Бег на результат 100-м.	1
101	10	Лёгкая атлетика. Бег 2000м (м) ,1500 м (д). Футбол.	1

102	11	Лёгкая атлетика. Урок-соревнование. Лапта. Подведение итогов за год.	1
-----	----	--	---