

Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области

«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ПЦК  
преподавателей ПМ 02 и ПП

Председатель ПЦК  
Т.В. Попова /Попова Т.В./  
ФИО

Протокол № 1  
«31» августа 2016г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического  
совета

Председатель МС  
Ю.А. Вакорина /Вакорина Ю.А./  
ФИО

Протокол № 1  
«31» 08 2016г.

**УТВЕРЖДЕНО**



Директор  
С.В. Степанов /Степанов С.В./  
ФИО

Приказ № 12-09/15  
«05» 09 2016г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Основное общее образование

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта

Разработчик(-и):

*Быков Семен Александрович ИКК*

*Коржова Антонина Юрьевна ИКК*

2016 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе основного общего и среднего общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа по физической культуре (5 – 9 класс) составлена для обучающихся ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)», реализуется в 7 – 9 классах (2016 – 2017 учебный год); 8 – 9 классах (2017 – 2018 учебный год); 9 классе (2018-2019 учебный год) в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями от 03.07.2016 г.
2. Федеральный Базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» с изменениями от 01.02.2012 г.
3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями от 23.06.2015 г.
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе образовательных учреждений, имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования, на 2014-2017 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 31.03.2014 г. №253 с изменениями от 21.04.2016 г.

5. Письмо министерства образования РФ от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 525 часов для изучения в 5-9 классе. По 105 часов в каждом классе из расчета 3 часа в неделю.

## Содержание учебного предмета

### *Основы физической культуры и здорового образа жизни*

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность <\*>*

<\*> С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры ученик должен:

*знать/понимать:*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

*уметь:*

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		Рабочая программа по классам				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	В процессе занятий физической культурой				
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.				
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культуры, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой				
3.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	29	29	28	31	30
3.2	Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24	24
3.3	Легкая атлетика	28	28	28	26	27
3.4	Лыжная подготовка	21	21	22	21	21
3.5	Плавание	2	2	2	2	2
4	Итоговое повторение	1	1	1	1	1
	<b>ИТОГО</b>	105	105	105	105	105



### Учебно-тематическое (поурочное) планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Кол-во ча- сов
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по л/а. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения с чередованием спортивной ходьбой. Развитие скоростных качеств, высокий старт, стартовый разгон Игра «Вызов номеров»	1
2	Спринтерский бег. Барьерный бег	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Техника спринтерского бега. Техника барьерного бега. Бег на 500 метров. «Два мороза»	1
3	Техника спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты с бегом. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	1
4	Техника прыжка в длину с места	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Прыжки в длину: 1) объяснение; 2) выполнение прыжка по команде учителя; 3) самостоятельное выполнение прыжков. Игра «Кто дальше»	1
5	Техника прыжка в длину с места. Бег 30	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Бег на результат 30 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно-	1

	метров на время. Тестирование	стей. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
6	Техника прыжка в длину с места, спринтерский бег	Бег на короткие дистанции. Бег на развитие выносливости, 500 м. ОРУ Прыжок в длину с места. Олимпийские игры древности и современности	1
7	Техника эстафетного бега	Эстафетный бег: 1) без переключивания эстафетной палочки 2) с переключиванием эстафетной палочки Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
8	Техника метания теннисного мяча в цель с 6 метров	ОРУ для рук и плечевого пояса в движении. СУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность	1
9	Бег на средние дистанции	Бег на средние и длинные дистанции. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
10	Бег на средние дистанции	Бег на средние и длинные дистанции. Бег 1000 м. на время. ОРУ. Развитие выносливости Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
11	Техника равномерного бега	Кроссовая подготовка. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Оздоровительные системы физического воспитания и спор-	1

		тивная подготовка	
12	Техника равномерного бега 300 метров	Кроссовая подготовка, бег 300 метров Способы закаливания организма. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
13	Техника равномерного бега 500 метров	Кроссовая подготовка, бег 500 метров Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
14	Техника равномерного бега 500 метров на время	Повторение изученного материала спортивная ходьба и кроссовый бег, бег 500 метров. Тестирование Основные этапы развития физической культуры в России	1
15	Техника челночного бега	Техника челночного бега 3x10. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
16	Техника челночного бега	Техника челночного бега 3x10 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
17	Техника челночного бега в спортивных и подвижных играх.	Техника челночного бега 3x10. Ведение мяча на месте, в движении Развитие координационных качеств. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры элементы техники национальных видов спорта	1
18	Техника челночного бега 3x10. Прыжки в длину с места	Техника челночного бега 3x10. Прыжки в длину. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
19	Метание малого мяча в даль (150 г.) Прыжок в длину с места	Метание малого мяча в даль (150 г.) Прыжок в длину. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1

20	Метание малого мяча в даль (150 г.) Прыжок в длину с места	Метание малого мяча в даль (150 г.) Прыжок в длину. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
21	Бег 1500 метров на время	Спортивная ходьба и кроссовый бег. Бег 1500 метров по пересечённой местности. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Игра «Куры и лисы», «Зайцы и волки»	1
22	Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке за 30 сек. на время. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
23	Прыжки на скакалке. Тестирование	Прыжки на скакалке за 30 сек. Тестирование Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
24	Подтягивание на перекладине из положения виса. Строевые упражнения	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Подтягивание на перекладине из положения виса. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на формирование осанки	1
25	Подтягивание на перекладине из положения виса. Строевые упражнения	Подтягивание на перекладине из положения виса. Строевые упражнения. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	1
26	Строевые упражнения. Метание в цель	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	1
27	Спортивная ходьба и кроссовый бег	Бег по пересечённой местности. Игра «Зайцы и волки» Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой	1

		и соревновательной деятельности	
28	Техника кувырка вперед	Акробатические упражнения и комбинации. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника кувырка вперед. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Элементы техники национальных видов спорта	1
29	Техника кувырка назад	Акробатические упражнения и комбинации. Техника кувырка назад Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Элементы техники национальных видов спорта	1
30	Техника кувырка назад, вперед. Стойка на лопатках	Акробатические упражнения и комбинации. Техника кувырка назад, вперед. Стойка на лопатках. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	1
31	Техника кувырка назад, вперед. Стойка на лопатках	Акробатические упражнения и комбинации. Техника кувырка назад, вперед. Стойка на лопатках. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	1
32	Упражнения на скамейке	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. <i>Мальчики</i> – отжимания от пола. <i>Девочки</i> – пресс на время 30 сек. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	1
33	Подтягивание на перекладине	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Девочки – низкая перекладина. Мальчики – из положения вис. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1

34	Подтягивание на перекладине. Тестирование	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Девочки – низкая перекладина. Мальчики – из положения вис	1
35	Лазание по канату	ОРУ. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом	1
36	Лазание по канату	Лазание по канату в два приема. ОРУ. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	1
37	Техника опорного прыжка	ОРУ. Техника опорного прыжка. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. <i>Мальчики</i> – опорный прыжок согнув ноги. <i>Девочки</i> – опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
38	Упражнения на скамейке	ОРУ. Упражнения на скамейке. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга	1
39	Упражнения на скамейке	ОРУ. Упражнения на скамейке. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1
40-41	Техника перепрыгивания через гимнастического козла	ОРУ. Опорные прыжки через гимнастического козла Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. <i>Мальчики</i> – опорный прыжок согнув ноги. <i>Девочки</i> – опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	2
42	Гимнастическая поло-	Гимнастическая полоса препятствий: бег с препятствиями, бег с мячом,	1

	са препятствий	упражнения на скамейке, прыжки на скакалках, прыжки в длину. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	
43	Челночный бег. Прыжки на скакалке	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
44	Волейбол. Правила поведения и техника безопасности	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта	1
45	Основные правила игры в волейбол	Цель игры, волейбольная площадка, состав команды, продолжительность игры. Правила игры, наказания за нарушение правил игры	1
46-47	Технические и тактические приемы в волейболе	Подача мяча: нижняя боковая подача, верхняя прямая подача. Прием и передача мяча. Тактические действия. Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Усложненные подачи мяча	2
48	Учебная игра в волейбол	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Прием мяча снизу. Игра «Пионербол» с элементами волейбола Технические приемы и тактические действия в волейболе	1
49	Баскетбол. Правила поведения и техника безопасности	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Баскетбол. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта	1
50	Основные правила игры в баскетбол	Цель игры, баскетбольная площадка, состав команды, продолжительность игры. Правила игры, наказания за нарушение правил игры	1
51-52	Технические действия и приемы в баскетболе	Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение	2

		мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, двумя руками от груди после ведения, одной рукой в прыжке, двумя руками в прыжке	
53	Технико-тактические действия баскетболистов	Вбрасывание мяча судьей. Движения, которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии	1
54	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	Движения для выполнения точной передачи мяча с лицевой линии. Развитие координационных качеств. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
55	Технико-тактические действия игроков атакующей команды		1
56	Учебная игра в баскетбол	Передача мяча, введением мяча, броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Игра «Челночный баскетбол». Развитие координационных качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1
57	Лыжные гонки. Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы передвижения на лыжах Техника передвижения на лыжах	1
58	Техника передвижения на лыжах	Основные способы передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
59	Одновременный одношажный ход	Основные способы передвижения на лыжах. Техника передвижения. Разучивание способа по элементам в два этапа: подготовительный и основной. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыха-	1



		тельной систем	
60-61	Передвижение с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход	Техника выполнения. Применение освоенной техники во время прохождения с разной скоростью лыжных дистанций различной протяженности	2
62-63	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	Техника выполнения. Применение освоенной техники во время прохождения с разной скоростью лыжных дистанций различной протяженности	2
64-65	Техника выполнения поворотов	Основные способы передвижения на лыжах. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем переступанием	2
66-67	Освоение лыжных ходов	Основные способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2
68-69	Совершенствование лыжных ходов	Основные способы передвижения на лыжах Скользящий шаг. Дистанция 1000 метров. Тестирование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	2
70-71	Преодоление подъемов на лыжах	Основные способы передвижения на лыжах. Подъем на возвышенность способом «ёлочка». Подъем на возвышенность способом «лесенка»	2
72	Совершенствование техники ходьбы на лыжах	Основные способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Дистанция 2000 метров. Тестирование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физ-	1

		культурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
73-74	Освоение конькового лыжного хода	Основные способы передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах коньковым стилем	2
75-76	Совершенствование конькового лыжного хода	Основные способы передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах коньковым стилем. Тестирование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	2
77	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1
78-79	Техника равномерного бега	Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Техника равномерного бега. Комплекс ОРУ. Игры с элементами волейбола	2
80	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
81-82	Метание малого мяча.	Метание малого мяча с по движущейся мишени. Метание малого мяча по летящему большому мячу	2
83	Подтягивание на висе	<i>Мальчики</i> – подтягивание на висе. <i>Девочки</i> – на низкой перекладине. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
84-85	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Правила личной гигиены при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде. Оказание первой помощи. Спасение утопающего	2
86	Основные виды плавания	Основные виды плавания: кроль на груди и спине, брасс. Имитационные движения для освоения техники плавания. Достижения отечествен-	1

		ных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	
87-88	Прыжки на скакалке	ОРУ. Прыжки на скакалке на время(1мин). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры	2
89-90	Прыжки в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения	2
91-92	Преодоление препятствий прыжковым бегом	Техника выполнения, особенности техники выполнения. Комплекс ОРУ. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2
93	Техника безопасности при занятиях футболом	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1
94	Основные правила игры в футбол	Цель игры, футбольная площадка, продолжительность игры, правила игры, наказания за нарушения правил игры	1
95	Ведение мяча в футболе	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой	1
96-97	Передачи мяча в футболе	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	2
98	Удар по мячу в футболе	Удар с разбега по катящемуся мячу	1
99	Совершенствование технических действий в футболе	Ведение, передача мяча. Удары по мячу	1

100-101	Тактические действия в футболе	Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игры с элементами мини-футбола. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	2
102-103	Учебная игра в футбол	Совершенствование командно-тактических действий в футболе. Совершенствование ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
104	Бег 60 метров на время.	Бег 60 метров на время. Барьерный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
105	Итоговый урок		1

### Учебно-тематическое (поурочное) планирование 7 класс

№ п/п	Наименование тем	Содержание урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Старт с опорой на одну руку	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции	1
2	Низкий старт. Старт с опорой на одну руку.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских Играх. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции	1
3	Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3 мин в медленном темпе с ускорением до 100м	Основные этапы развития физической культуры в России. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Легкая атлетика: бег 30 м с высокого старта	1
4	Прыжки в длину способом согнув ноги. Бег до 10 мин	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подготовка к выполнению видов ис-	1

		пытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Спортивная ходьба и кроссовый бег	
5	Прыжок в длину с места. Бег до 10 мин	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Легкая атлетика: прыжки в длину. Спортивная ходьба и кроссовый бег	1
6	Метание мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег на 30м с высокого старта	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Легкая атлетика: метание мяча Спортивная ходьба и кроссовый бег	1
7	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Легкая атлетика: метание мяча с разбега. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега. Барьерный и эстафетный бег	1
8	Метание мяча с разбега. Бег 60м с низкого старта	Основные этапы развития физической культуры в России. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1

		Легкая атлетика: бег 60 м с низкого старта, метание мяча	
9	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега, метание мяча. Бег на средние и длинные дистанции, Бег на 500м. Основные этапы развития физической культуры в России. Бег на средние и длинные дистанции	1
10	Преодоление полосы препятствий. Метание мяча с разбега на дальность	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Легкая атлетика: метание мяча с разбега, преодоление полосы препятствий. Гимнастическая полоса препятствий	1
11	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Передачи и ловля мяча в баскетболе	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Упражнения в парах на сопротивление	1
12	Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников	1
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортивные игры: передача мяча различными способами. Тех-	1

	тройках. Игра «Мяч ловцу»	нические приемы и тактические действия в баскетболе	
14	Комплекс УГГ со скалкой. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Специальная подготовка: ведение мяча шагом и бегом одной рукой. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
15	Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Специальная подготовка: баскетбол -броски в кольцо. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
16	Бросок мяча по кольцу после ведения. Прыжок в длину с места	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Специальная подготовка: баскетбол -броски в кольцо. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
17	Совершенствование технических действий в баскетболе. Эстафеты с ведением мяча	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Специальная подготовка: баскетбол - броски в кольцо, эстафетный бег с ведением мяча. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
18	Совершенствование технических действий в баскетболе. Бросок по кольцу после ведения	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Специальная подготовка: баскетбол – броски по кольцу после ведения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
19	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами	Специальная подготовка: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1



20	Комплекс упражнений с мячами. Навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3x3	Специальная подготовка: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
21	Двусторонняя игра 3x3	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы). Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
22	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка»	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы). Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка». Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	1
23	Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка»	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы, подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка». Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
24	Стойка игрока в волейболе	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры	1
25	Перемещения в стойке	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, ли-	1

	приставным шагом боком, лицом, спиной вперед в волейболе	цом, спиной вперед. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта	
26	Волейбол. Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе	1
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед в волейболе	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи	1
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	1
29	Комплекс упражнений типа зарядки. Кувырки вперед и назад слитно	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских Играх. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	1
30	Кувырки вперед и назад слитно	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Гимнастические упражнения. Упражнения и комплексы из современ-	1

		ных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	
31	Наклон вперед сидя на полу	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Гимнастические упражнения	1
32	Акробатическое соединение из 3 элементов	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)	1
33	Акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Опорные прыжки лазание по канату. Игра с набивными мячами	1
34	Комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Опорные прыжки лазание по канату	1
35	Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Прыжки через скакалку	1
36	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. Подтягивание	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Прыжки через скакалку. Подтягивание, висы	1
37	Висы и подтягивание	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1

	из висов. Игра «Гонка мячей»	(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	
38	Подъём переворотом на низкой перекладине. Опорный прыжок	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Опорные прыжки	1
39	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Опорные прыжки	1
40	Соскок из упора назад с поворотом на 90°. Ноги врозь	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	1
41	Висы и подтягивание из висов. Эстафета	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	1
42	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Опорные прыжки	1
43	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-	1

	Подъём переворотом	двигательного аппарата. Опорные прыжки	
44	Подъём переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Гимнастическая полоса препятствий	1
45	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на перекладине	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Гимнастическая полоса препятствий	1
46	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Футбол	Гимнастическая полоса препятствий. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда». Специальная подготовка: <u>передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе</u>	1
47	Преодоление полосы препятствий. Футбол	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании. <u>Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе.</u> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий	1

48	Подтягивание. Футбол	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Подтягивание. Полоса препятствий. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе. <u>Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;</u> Гимнастическая полоса препятствий	1
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Основные способы передвижения на лыжах	1
50	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. Основные способы передвижения на лыжах	1
51	Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. Основные способы передвижения на лыжах	1
52	Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник» Основные способы передвижения на лыжах	1
53	Попеременный ход. Игра «Веер»	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер» Основные способы передвижения на лыжах	1

54	Одновременные ходы. Прохождение 1 км на скорость	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км. Основные способы передвижения на лыжах	1
55	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км	1
56	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. Основные способы передвижения на лыжах	1
57	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подъём скользящим шагом. Техника выполнения поворотов, торможений Основные способы передвижения на лыжах Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. Техника выполнения подъема, спуска	1
58	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 (д), 2 (м) км	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Учёт техники спуска в основной стойке. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. Техника выполнения подъема, спуска	1
59	Подъём на склон скользящим шагом.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной	1

	Повороты на спуске плугом	систем. Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Техника выполнения поворотов, торможений Техника выполнения подъёма, спуска	
60	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км. Техника выполнения подъёма, спуска	1
61	Повороты (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Техника выполнения поворотов, торможений	1
62	Подъём скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Техника выполнения подъёма, спуска	1
63	Повороты (вправо и влево) при спуске. Подъём на склон	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повто-	1



		рить подъём на склон	
64	Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Основные способы передвижения на лыжах Техника выполнения подъема, спуска	1
65	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты	Нормы этического общения и коллективного общения в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Основные способы передвижения на лыжах	1
66	Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м	Нормы этического общения и коллективного общения в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов	1
67	Линейные и круговые дистанции с этапами до 200 м без палок и с палками	Линейные и круговые дистанции с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Основные способы передвижения на лыжах	1
68	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных хо-	Нормы этического общения и коллективного общения в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры... Подготовка к	1

	дов. Эстафеты с этапом до 100м	выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Основные способы передвижения на лыжах	
69	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	Нормы этического общения и коллективного общения в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	1
70	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов	Основные способы передвижения на лыжах Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м	1
71	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км	Техника выполнения подъема, спуска с возвышенности. Прохождение дистанции до 3,5 км. Основные способы передвижения на лыжах	1
72	Лыжные ходы на дистанции 3км, переход с одного хода на другой	Основные способы передвижения на лыжах Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой	1
73	Подъем переворотом и соскок	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Техника подъема переворотом. Игра с преодолением препятствий	1
74	Гимнастическая полоса препятствий	Совершенствовать технику подъема переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий. Гимнастическая полоса препятствий	
75	Специальные плавательные упражнения	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс	1

76	Подтягивание. Полоса препятствий	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда». Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности	1
77	Подтягивание. Полоса препятствий	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании. Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности Гимнастическая полоса препятствий. Спортивная ходьба и кроссовый бег	1
78	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Техника основных способов плавания.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс	1
79	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Основные этапы развития физической культуры в России. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1
80	Баскетбол. Остановка мяча прыжком и в шаге	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1
81	Баскетбол. Передача двумя руками от груди в движении в парах	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1
82	Баскетбол. Передачи мяча в тройках с перемещением	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжет-	1

		но-образные и обрядовые игры	
83	Баскетбол. Броски после ведения	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1
84	Баскетбол. Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	Совершенствовать стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1
85	Баскетбол. Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения	Совершенствовать комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения	1
86	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой	1
87	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча в парах через сетку	1
88	Волейбол. Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача	Совершенствовать перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача	1
89	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и фор-	1

	«Перестрелка»	мирования телосложения. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	
90	ОРУ со скакалками. Прыжки в высоту с 3-шагов разбега	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1
91	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1
92	Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Легкая атлетика: метание малого мяча по горизонтальной цели. Упражнения культурно –этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1
93	Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1

		Легкая атлетика: метание малого мяча. Упражнения культурно – этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	
94-95	Старт с опорой на одну руку. Бег на 60 м	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, эстафетный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	2
96	Прыжки в длину с разбега, метание мяча	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
97	Прыжки в длину с разбега, метание мяча	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание малого мяча	1
98	Равномерный бег до 15 мин. Метание мяча.	Спортивная ходьба и кроссовый бег. Учет метания малого мяча	1
99	Прыжки в высоту с разбега, метание мяча	Совершенствовать прыжки в высоту с разбега, метание малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
100	Прыжки в высоту с разбега, метание мяча	Совершенствовать прыжки в высоту с разбега, метание малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
101	Медленный бег до 5 мин. Встречные эста-	Легкая атлетика: спортивная ходьба. Бег на средние дистанции. Упражнения культурно – этнической направленности: сюжетно-образные и	1

	феты	обрядовые игры. Эстафетный бег	
102	Встречные эстафеты с предметами	Встречные эстафеты с предметами. Эстафетный бег	1
103	Итоговый урок		1
104-105	Первые олимпийские чемпионы	Первые олимпийские чемпионы России	2

### Учебно- тематическое (поурочное) планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Кол- во ча- сов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений Вводный инструктаж по т/б. на уроках ф/к (л/а, спортивные игры и оказание первой помощи). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специально беговые упражнения. <u>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек</u>	1
2	Равномерный бег	<u>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</u> Бег на средние и длинные дистанции. ОРУ на развитие общей выносливости. Повороты направо, налево, кругом	1
3	Бег на короткие дистанции. Строевая подготовка	Бег на короткие дистанции. 2-3 повторений. Повороты направо, налево, кругом. Соблюдение дистанций и интервалов <u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</u> Специально беговые упражнения	1
4	Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) Повороты направо, налево, кругом. Соблюдение дистанций и интервалов <u>Комплексы упражнений для развития основных физических ка-</u>	1



		<u>честв, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем</u>	
5	Строевая подготовка	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Спортивная ходьба кроссовый Равномерный бег на 800-1000метров. Ору на развитие общей выносливости	1
6	Бег на короткие дистанции	<u>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</u> Бег на короткие дистанции	1
7	Стартовые ускорения	<u>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</u> Стартовые ускорения (4-5 повторений), 15-20 м. Низкий старт	1
8	Бег на 1000м без учета времени	Бег на средние и длинные дистанции без учёта времени Игра «Белочка –защитница» 12 палочек. <u>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта</u>	1
9	Определение уровня основных физических качеств	<u>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</u> Бег на короткие дистанции. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах удержание тела в вися на перекладине (д), подтягивание (м)	1
10	Определения уровня основных физических качеств	Наклон вперёд из положения, сидя, сгибание и разгибание туловища из положения, лёжа за 30 секунд. <u>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга</u>	1

11	Определения уровня ОФК Спринтерский бег	<u>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) бег на средние и длинные дистанции. Спортивная ходьба</u>	1
12	Спринтерский бег	<u>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением, 60-100 метров</u>	1
13	Прыжки в высоту	<u>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Прыжки в высоту</u>	1
14	Метание малого мяча	<u>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Метание малого мяча 150 грамм на дальность 5-6шагов</u>	1
15	Бег с чередованием с ходьбой	<u>Бег с чередованием с ходьбой. Эстафетный бег. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения</u>	1
16	Прыжки в длину	<u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, Совершенствование прыжка в длину 7-9шагов</u>	1
17	Бег на длинные дистанции	<u>Спортивная ходьба кроссовый бег. Бег 3-2км. Без учёта времени. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, прыжки в длину с разбега. Способ «согнув ноги» Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа</u>	1

18	Бег на средние дистанции	<u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Равномерный бег на 800-1000метров. ОРУ на развитие общей выносливости</u>	1
19	Бег на короткие дистанции	<u>Бег на короткие дистанции. Барьерный и эстафетный бег. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга</u>	1
20	Прыжки	<u>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные этапы развития физической культуры в России</u>	1
21	Прыжки	<u>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» Эстафетный бег. Основные этапы развития физической культуры в России</u>	1
22	Гимнастика. Техника безопасности на уроке	<u>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)</u>	1
23	Развитие силовых способностей	<u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Висы и упоры. Выход силой, подъём переворотом</u>	1
24	Гимнастика с основами акробатики	<u>Акробатические упражнения и комбинации. Юноши – длинный кувырок с разбега Равновесие, кувырки, полушпагат. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения</u>	1
25	Стойка на голове и руках	<u>Техника выполнения. Акробатические упражнения и комбинации (ку-</u>	1

		<u>вырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</u> <u>Выполнение комбинаций из освоенных акробатических упражнений.</u> <u>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения</u>	
26	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	1
27-28	Комбинации на гимнастическом бревне	Поворот на носках в полуприседе. Танцевальные шаги польки. Соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Упражнения для акробатических комбинаций на бревне	2
29-30	Акробатические упражнения	Акробатические упражнения и комбинации. Юноши - комбинации на гимнастической перекладине: наскок на гимнастическую перекладину, размахивание, подъем разгибом, переход из упора в вис, соскок вперед прогнувшись. Примерная комбинация на параллельных брусьях (юноши), примерная комбинация на разновысоких брусьях (девочки). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (девочки). <u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем</u> Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	2
31	Прыжки через козла	Закрепление прыжка через г.козла в длину, согнув ноги. <u>Опорные прыжки.</u> Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	1
32	Техника совершенствования опорных прыжков	<u>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</u> Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Закрепление прыжка через г.козла в длину, согнув ноги 115см Боком. Конь в ширину 110см. <u>Опорные прыжки</u>	1

33	Лазание по канату	<u>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Лазание по канату без помощи ног. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения</u>	1
34	Лазание по канату	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Лазание по канату без помощи ног <u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</u> Гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга	1
36	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, <u>перевороты</u> ). Упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1
37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	<u>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Выполнение комбинаций из освоенных акробатических упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)</u>	1
38	ОРУ. Скоростно-силовые качества	<u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</u> Прыжки 1-2 ногах с продвижением вперёд <u>Метание н/м 3кг., одной рукой на дальность, стоя.</u> Прыжковые упражнения, по разметкам, многоскоки. <u>Гимнастическая полоса препятствий, сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта</u>	1

39	Баскетбол. Правила поведения и техника безопасности во время спортивных игр. ОРУ	<u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта Правила соревнований по баскетболу, судейство простейших спортивных соревнований. Совершенствование передачи мяча 1 рукой от плеча, 2- с отскоком от пола</u>	1
40	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	<u>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Повороты с мячом на месте индивидуально и в парах</u>	1
41	Баскетбол. Бег с изменением направления	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Бег с изменением направления: техника выполнения	1
42-43	Баскетбол. Передача мяча	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку, передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2
44	Баскетбол. Бросок мяча	Совершенствование. Техника передвижений. Бросок мяча одной рукой в движении, штрафной бросок	1
45	Баскетбол. Совершенствование технических действий	<u>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Накрывание</u>	1
46	Тактические действия в баскетболе	Тактические действия в защите (подстраховка, личная опека). Тактические действия в нападении. <u>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения</u>	1
47-48	Игра на базе баскетбола	Совершенствование «Стритбол». <u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельно-</u>	2

		<u>сти. Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по основным правилам. Технические приемы тактические действия в баскетболе. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников</u>	
49	Технические действия в волейболе	<u>Правила соревнований по волейболу. Совершенствование техники перемещений у волейбольной сетки</u>	1
50	Волейбол. Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов передвижений. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками вперед, сверху двумя руками над собой, сверху двумя руками назад, в прыжке. <u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Передача мяча через сетку</u>	1
51	Волейбол. Прием мяча	<u>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Прием мяча двумя руками снизу, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону</u>	1
52	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование	Тактические и технические действия в волейболе. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1
53	Волейбол. Тактические действия	Тактические действия в защите, в нападении. Учебная игра в волейбол	1
54	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Подбор инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям. <u>Олимпийские игры древности и современности. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов</u>	1
55-	Одновременный бесшажный	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшаж-	2

56	ход	ный ход: техника выполнения	
57-58	Торможение боковым со- скальзыванием	Основные способы передвижения на лыжах. Торможение боковым со- скальзыванием: техника выполнения	2
59-60	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	<u>Основные способы передвижения на лыжах.</u> Техника перехода с одно- го лыжного хода на другой: переход без шага, переход через шаг, пря- мой переход, переход с одновременного хода на попеременный. Про- хождение дистанций 100-200м. <u>Контроль за индивидуальным физиче- ским развитием и физической подготовленностью, техникой выполне- ния упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки</u>	2
61-62	Совершенствование лыжных ходов	Совершенствование попеременного 2-хшажного шага, 1-шажного хо- да, прохождение дистанции 2-3км. Переход с одного лыжного хода на другой с неоконченным отталкиванием палкой	2
63-64	Техника выполнения спусков и подъемов	<u>Основные способы передвижения на лыжах</u> совершенствование попе- ременного 2-хшажного шага, 1-шажного хода. Обучение преодоления неровностей склона, поворотам при спуске (плугом), подъём скользя- щим шагом. <u>Техника выполнения спусков, подъемов</u> Прохождение круг 500м повтор 4-5раз	2
65	Лыжная эстафета	Основные способы передвижения на лыжах <u>Оздоровительные системы</u> <u>физического воспитания и спортивная подготовка.</u> Лыжная эстафета 3*1000м	2
66-67	Совершенствование техники передвижения на лыжах	<u>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,</u> <u>предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</u> Совершенствование попеременного 2-хшажного шага, 1-шажного хо- да, прохождение дистанции 2-3км	2
68-	Преодоление препятствий на	Прикладная физическая подготовка: специализированные полосы пре-	2



69	лыжах	пятствий, включающие подъемы, спуски	
70-71	Совершенствование ходов, переход с хода на ход	<u>Основные способы передвижения на лыжах.</u> Совершенствование ходов, переход с хода на ход. Прохождение дистанции 3000-5000м без учёта времени. Повороты на спуске плугом	2
72	Лыжная эстафета	<u>Основные способы передвижения на лыжах.</u> Эстафетный бег 4*2000м, 4*3000м. Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Техника выполнения спусков, подъемов	1
73	ОРУ. Скоростно-силовые качества	<u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</u> Прыжки 1-2 ногах с продвижением вперёд Метание н/м 3кг., одной рукой на дальность, стоя. Прыжковые упражнения, по разметкам, многоскоки. <u>Гимнастическая полоса препятствий, сюжетно-образные и обрядовые игры.</u> Элементы техники национальных видов спорта	1
74-75	Прыжки через козла	Закрепление прыжка через г.козла в длину, согнув ноги. <u>Опорные прыжки.</u> <u>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения</u>	2
76-77	Лазание по канату	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <u>Лазание по канату без помощи ног</u> <u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</u> Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	2
78	Технические действия в волейболе	<u>Правила соревнований по волейболу.</u> Совершенствование техники перемещений у волейбольной сетки	1
79	Волейбол. Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов передвижений. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками вперед, сверху двумя	1

		руками над собой, сверху двумя руками назад, в прыжке. <u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</u> Передача мяча через сетку	
80-81	Волейбол. Прием мяча	<u>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</u> Прием мяча двумя руками снизу, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	2
82-83	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование	Тактические и технические действия в волейболе. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	2
84	Волейбол. Тактические действия	Тактические действия в защите, в нападении. Учебная игра в волейбол	1
85-86	Учебная игра в волейбол	<u>Тактические и технические действия в волейболе</u>	2
87	Волейбол. ОРУ. Выносливость	<u>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений.</u> Равномерный бег от 5 до 7 мин. Игра по упрощённым правилам в волейбол Тактические и технические действия в волейболе	1
88	ОРУ. Основные способы плавания	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. <u>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</u> <u>Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.</u> <u>Способы закаливания организма.</u> <u>Простейшие приемы самомассажа</u>	1

89	ОРУ. Основные способы плавания	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений <u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</u> Техника безопасности на воде. <u>Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс</u>	1
90	Скоростная выносливость	<u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем</u> Спортивная ходьба кроссовый бег. Совершенствование бега на 1000м-2000м	1
91	Л\А. Скоростная выносливость	<u>Комплексы Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры, утренней и дыхательной гимнастики.</u> Спортивная ходьба кроссовый бег. Совершенствование бега на 1000-2000м. учёт времени	1
92	Скорость. Бег на короткие дистанции	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Бег на короткие дистанции. <u>Барьерный и эстафетный бег.</u> Бег 60-100 м 2-3 попытки	1
93	Л\А. Скоростно-силовые качества	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, <u>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.</u> Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги	1
94	Л\А. Скоростно-	<u>Прыжки в длину с разбега</u> способом, согнув ноги. Учётный урок Прыж	1

	силовые качества	ки 1-2 ногах с продвижением вперёд Метание н/м 3кг., одной рукой на дальность, стоя. Прыжковые упражнения, по разметкам, многоскоки	
95	Л/А. Скорость. Бег на короткие дистанции	<u>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Бег на короткие дистанции.</u>	1
96	Л/А. Метание	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, Закрепление техники метания гранаты 500-700 гр.(Ю) Метание малого мяча (Д) на дальность. <u>Основы туристской подготовки</u>	1
97	Л/А. Метание	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, Закрепление техники метания гранаты 500-700 гр. (Ю) Метание малого мяча На дальность, учёт	1
98-99	Эстафетный бег.	Закрепление техники эстафетного бега 4*200м. Встречные эстафеты с предметами. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	2
100	Футбол. Техника безопасности при занятиях футболом	<u>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе. Комплекс из ранее освоенных упражнений</u>	1
101	Футбол. Технические действия в футболе. Удар по мячу	<u>Комплекс из ранее освоенных упражнений. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты Основы туристической подготовки</u>	1
102	Технические действия в футболе. Остановка мяча	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты <u>Основы туристической</u>	1

		<u>ПОДГОТОВКИ</u>	
103	Технические действия в футболе. Отбор мяча подкатом	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	1
104	Полоса препятствий	Встречные эстафеты с предметами. Комплекс из ранее освоенных упражнений. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. <u>Основы туристической подготовки</u>	1
105	Итоговый урок		1

### Учебно-тематическое (поурочное) планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Кол-во уроков
1	Техника безопасности на занятиях физической культуры	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений Вводный инструктаж по т/б. на уроках ф/к (л/а, спортивные игры и оказание первой помощи). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специально беговые упражнения. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	1
2	Общеразвивающие упражнения (выносливость). Строевая подготовка	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Бег на средние и длинные дистанции. ОРУ на развитие общей выносливости Повороты направо, налево, кругом. Соблюдение дистанций и интервалов	1
3	Бег 30 метров. Строевая подготовка	Бег на короткие дистанции. 2-3 повторений. Повороты направо, налево, кругом. Соблюдение дистанций и интервалов Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специально беговые упражнения	1
4	Общеразвивающие упражнения (сила).	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д)	1

	Строевая подготовка	Повороты направо, налево, кругом. Соблюдение дистанций и интервалов Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	
5	Общеразвивающие, упражнения (выносливость). Строевая подготовка	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Спортивная ходьба кроссовый Равномерный бег на 800-1000метров. Ору на развитие общей выносливости	1
6	ОРУ (скорость). Бег 60 метров. Строевая подготовка	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Бег на короткие дистанции	1
7	ОРУ (скорость). Стартовые ускорения. Строевая подготовка	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Стартовые ускорения (4-5 повторений), 15-20 м. Низкий старт	1
8	Общеразвивающие, упражнения (выносливость). Бег на 1000м	Бег на средние и длинные дистанции Без учёта времени Игра «Белочка –защитница» 12 палочек. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта	1
9	Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила)	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Бег на короткие дистанции. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах удержание тела в вися на перекладине (д), подтягивание (м)	1
10	Определения уровня ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Наклон вперёд из положения, сидя, сгибание и разгибание туловища из положения, лёжа за 30 секунд. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), эле-	1

		менты релаксации и аутотренинга	
11	Определения уровня ОФК (выносливость)	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) бег на средние и длинные дистанции	1
12	Определения уровня ОФК (скоростно-силовые качества)	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прыжки в длину с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
13	Л/А. Спринтерский бег	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Бег с ускорением, 60-100 метров Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Бег на короткие дистанции	1
14	Л/А. Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» Эстафетный бег	1
15	Л/А. Спринтерский бег	Бег 100 метров на результат. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	1
16	Л/А. Прыжки в длину с разбега	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, Совершенствование прыжка в длину 7-9 шагов	1



17	Л/А. Прыжки в длину с разбега	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, прыжки в длину с разбега. Способ «согнув ноги» Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	1
18-19	Л/А. Техника метания малого мяча	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем Метание малого мяча 150 грамм. Метание малого мяча 150 грамм на дальность 5-6шагов. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга	2
20	Л/А. Совершенствование техники метания малого мяча	Метание малого мяча 150 грамм на дальность 5-6шагов. Основные этапы развития физической культуры в России	1
21	Л/А. Метание малого мяча в цель и на дальность	Метание малого мяча в цель 1*1. Метание м/М 150грамм на дальность 5-6шагов. Коридор 10м	1
22-23	Л/А. Прыжки в длину с разбега	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
24	Л/А. Скоростная выносливость	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, бег на средние и длинные дистанции	1
25	Кроссовая подготовка	Спортивная ходьба. Кроссовый бег с чередованием со спортивной ходьбой. Спортивная ходьба, кроссовый бег до 5000метров (м.), 4000 метров(д.)	1
26	Общеразвивающие упражнения. Координация	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазания по канату. Совершенствование	1

27-28	Строевая подготовка	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2-4 с дроблением и сведением, совершенствование ранее разученного. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга	2
29	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, Медленный бег 3-2км. Гимнастическая полоса препятствий «Догони впереди бегущего» «Волки и лисы». Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1
30	Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	1
31	Комплекс упражнений типа зарядки. Кувырки вперёд и назад слитно	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских Играх. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	1
32	Кувырки вперёд и назад слитно	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Гимнастические упражнения. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	1
33	Наклон вперёд сидя на полу	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Гимнастические упражнения	1
34	Акробатическое со-	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1

	единение из 3 элементов	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)	
35	Акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Опорные прыжки лазание по канату. Игра с набивными мячами	1
36	Комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Опорные прыжки лазание по канату	1
37	Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Прыжки через скакалку	1
38	Освоение и совершенствование опорных прыжков	Закрепление прыжка ч/з г.козла в длину, согнув ноги Опорные прыжки	1
39	Освоение и совершенствование опорных прыжков	Закрепление прыжка ч/з г.козла в длину, согнув ноги 115см. Боком. Конь в ширину 110см Опорные прыжки	1
40	Лазание по канату. Проверка освоения прыжков	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений Лазание по канату без помощи ног. Закрепление прыжка ч/з г.козла в длину, согнув ноги 115см Боком. Конь в ширину 110см Опорные прыжки	1
41	Лазание по канату. Сила	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Лазание по канату без помощи ног. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональ-	1

		ных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем Опорные прыжки	
42	Лазание по канату. Сила	Лазание по канату без помощи ног. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга Опорные прыжки	1
43	ОРУ. Скоростно-силовые качества	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Прыжки 1-2 ногах с продвижением вперед Игровые упражнения с н/м в сочетании с прыжками и метанием. Эстафеты сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта	1
44	Баскетбол. Правила поведения и техника безопасности во время спортивных игр. ОРУ	<u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта Правила соревнований по баскетболу, судейство простейших спортивных соревнований. Совершенствование передачи мяча 1 рукой от плеча, 2- с отскоком от пола</u>	1
45	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	<u>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.</u> Повороты с мячом на месте индивидуально и в парах	1
46	Баскетбол. Бег с изменением направления	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Бег с изменением направления: техника выполнения	1
47-48	Баскетбол. Передача мяча	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку, передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2

49	Баскетбол. Бросок мяча	Совершенствование. Техника передвижений. Бросок мяча одной рукой в движении, штрафной бросок	1
50	Баскетбол. Совершенствование технических действий	<u>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время владения. Накрывание</u>	1
51	Тактические действия в баскетболе	Тактические действия в защите (подстраховка, личная опека). Тактические действия в нападении. <u>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения</u>	1
52	Игра на базе баскетбола	Совершенствование «Стритбол». <u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по основным правилам. Технические приемы тактические действия в баскетболе. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников</u>	1
53	ОРУ. Скоростно-силовые качества	Метание н/м 3кг., одной рукой на дальность, стоя. Прыжковые упражнения, по разметкам, многоскоки. Гимнастическая полоса препятствий сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта	1
54	Ору. Координация, выносливость	Гимнастическая полоса препятствий: Комбинации из бега «всадники», отжимание, прыжковые упражнения, выполнения угла, броски мяча в стену. Упражнения с г скамьей	1
55	Игра на базе баскетбола	Совершенствование «Стритбол» <u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Технические приемы тактические действия в баскетболе. Передача мя-</u>	1

		ча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников	
56	Игра на базе баскетбола	Совершенствование «Стритбол» Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Технические приемы тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников	1
57	Освоение тактики игры в баскетбол	Взаимодействие игроков в нападении. 2*1;2*2;3*3; Нападение быстрым прорывом. Технические приемы тактические действия в баскетболе	1
58	Освоение тактики и техники игры в баскетбол	Игры по заданиям, на 1 кольцо, по упрощённым правилам. Технические приемы тактические действия в баскетболе	1
59	ОРУ. Сила и скоростная выносливость	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Передвижение на руках с помощью партнёра. Переноска партнёра. Комплекс упражнений у г. Стенки. Прыжки на скакалке в максимальном темпе 1 мин. Повтор 3-4раза. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
60	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Подбор инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям. <u>Олимпийские игры древности и современности. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов</u>	1
61-62	Одновременный бесшажный ход	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход: техника выполнения	2
63-64	Торможение боковым соскальзыванием	Основные способы передвижения на лыжах. Торможение боковым соскальзыванием: техника выполнения	2

65-66	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	<u>Основные способы передвижения на лыжах.</u> Техника перехода с одного лыжного хода на другой: переход без шага, переход через шаг, прямой переход, переход с одновременного хода на попеременный. Прохождение дистанций 100-200м. <u>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки</u>	2
67-68	Совершенствование лыжных ходов	Совершенствование попеременного 2-шажного шага, 1-шажного хода, прохождение дистанции 2-3км. Переход с одного лыжного хода на другой с неоконченным отталкиванием палкой	2
69-70	Техника выполнения спусков и подъемов	<u>Основные способы передвижения на лыжах</u> совершенствование попеременного 2-шажного шага, 1-шажного хода. Обучение преодоления неровностей склона, поворотам при спуске (плугом), подъём скользящим шагом. <u>Техника выполнения спусков, подъемов</u> Прохождение круг 500м повтор 4-5раз	2
71	Лыжная эстафета	Основные способы передвижения на лыжах <u>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</u> Лыжная эстафета 3*1000м	1
72-73	Совершенствование техники передвижения на лыжах	<u>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</u> Совершенствование попеременного 2-шажного шага, 1-шажного хода, прохождение дистанции 2-3км	2
74-75	Преодоление препятствий на лыжах	Прикладная физическая подготовка: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски	2
76	Совершенствование ходов, переход с хода на ход	<u>Основные способы передвижения на лыжах.</u> Совершенствование ходов, переход с хода на ход. Прохождение дистанции 3000-5000м без учёта времени. Повороты на спуске плугом	1

77	Лыжная эстафета	<u>Основные способы передвижения на лыжах.</u> Эстафетный бег 4*2000м, 4*3000м. Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Техника выполнения спусков, подъемов	1
78	Подвижные игры с элементами волейбола	Совершенствование техники перемещений у волейбольной сетки, остановки, ускорения. Технические приемы и тактические действия волейболе. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Передача мяча через сетку	1
79	Технические действия в волейболе	Комбинации из освоенных элементов передвижений. Обучение и закрепление передачи мяча 2 руками сверху, передача над собой, ч/з сетку технические приемы и тактические действия волейболе, Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Передача мяча через сетку	1
80	Технические действия в волейболе	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. <u>Прямая нижняя подача</u> , приём мяча после подачи, подача в заданную часть площадки Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1
81	Совершенствование технических действий в волейболе	Совершенствование. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, при встречных передачах	1
82	Совершенствование технических действий в волейболе	Упражнения культурно-этнической направленности. Комбинации из освоенных элементов (передачи, приём мяча, подачи, удара)	1
83	Развитие координационных способностей в волейболе	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1



84	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола	1
85-86	Правила игры в волейбол	Организация игры, комплектование команды, подготовка места для проведения игры. Правила игры, судейства, жестикуляция судьи. Учебно-тренировочная игра	2
87	Волейбол. ОРУ. Выносливость	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений. Равномерный бег от 5 до 7 мин. Игра по упрощенным правилам в волейбол Тактические и технические действия в волейболе	1
88	ОРУ. Сила. Специальные плавательные упражнения	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс	1
89	Специальные плавательные упражнения. ОРУ. Общая выносливость	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Техника безопасности на воде. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс	1
90	Скоростная выносливость	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем Спортивная ходьба кроссовый бег. Совершенствование на 1000м-2000м	1
91	Л/А. Скоростная выносливость	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплексы	1

		утренней и дыхательной гимнастики. Спортивная ходьба кроссовый бег. Совершенствование на 1000м-2000м. учёт	
92-93	Скорость. Бег на короткие дистанции	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Бег на короткие дистанции. Барьерный и эстафетный бег	2
94	Л\А. Скоростно-силовые	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги	1
95	Л\А. Скоростно-силовые	Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги. Учётный урок	1
96	Л\А. Скорость. Бег на короткие дистанции	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Бег на короткие дистанции	1
97	Л\А. Метание	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, Закрепление техники метания гранаты 500-700 гр.(Ю). Метание малого мяча (Д). На дальность Основы туристической подготовки	1
98	Л\А. метание	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, Закрепление техники метания гранаты 500-700 гр. (Ю). Метание малого мяча на дальность, учёт	1
99	Эстафетный бег. Футбол	Закрепление техники эстафетного бега 4*200м. Встречные эстафеты с предметами. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Правила пове-	1

		дения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	
100	Эстафетный бег. Футбол	Закрепление техники эстафетного бега 4*200м. УЧЁТ передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе	1
101	Технические и тактические действия в футболе	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе..Комплекс из ранее освоенных упражнений.	1
102	Технические и тактические действия в футболе	Комплекс из ранее освоенных упражнений. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты Основы туристической подготовки	<b>1</b>
103-104	Полоса препятствий	Встречные эстафеты с предметами. Комплекс из ранее освоенных упражнений. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Основы туристической подготовки	2
105	Итоговый урок		1