

Рабочая программа

уровень: основное общее образование

физическая культура

5-9 класс

Разработчик: Амосова Анастасия Сергеевна

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МОУ ИРМО «Никольская СОШ»

Планируемые результаты к результатам освоения программы

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

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

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

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности;

активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;

понимать культуру движений человека, постигать жизненно важные двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

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

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
активно применять знания, умения в познавательной и предметно-практической деятельности;
отбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
понимать, что здоровье - это важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
осознанно стремится к освоению новых знаний и умений;
организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

Содержание

Физическая культура как область знаний

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол – во часов | Дата | По факту |
|---|--|-------------------|------|----------|
| I четверть (8 учебных недель, 24 урока) | | | | |
| Легкая атлетика - 9 ч. | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м. Встречная эстафета. | 1 | | |
| 2 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40м. | 1 | | |
| 3 | Бег с ускорением 30-40м. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 4 | Бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. | 1 | | |
| 5 | Бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 6 | Бег 60 м на результат. Встречная эстафета. | 1 | | |
| 7 | Равномерный бег 10 минут. Эстафеты | 1 | | |
| 8 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт. | 1 | | |
| 9 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. | 1 | | |
| Гимнастика-6 ч. | | | | |
| 10 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. | 1 | | |
| 11 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых возможностей. | 1 | | |
| 12 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевые упражнения. | 1 | | |
| 13 | Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых возможностей. | 1 | | |
| 14 | ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на перекладине. | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 15 | Подтягивание в висе на перекладине на результат. Строевые упражнения, перестроения. | 1 | | |
| Баскетбол -12 ч. | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 | | |
| 17 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | 1 | | |
| 18 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 19 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 | | |
| 20 | Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 21 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 22 | Передача мяча от груди в движении. Эстафеты. | 1 | | |
| 23 | Передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 24 | ОРУ.Ведение мяча с разной высотой отскока. Эстафеты. | 1 | | |
| 25 | ОРУ.Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 26 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 27 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.Эстафеты. | 1 | | |
| Итого за I четверть (8 учебных недель, 24 урока) | | | | |
| II четверть (8 учебных недель, 24 урока) | | | | |
| Баскетбол -15 ч. | | | | |
| 28 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------------|---|---|--|--|
| 29 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | | |
| 30 | Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 31 | Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. | 1 | | |
| 32 | Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 33 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 34 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Терминология баскетбола. | 1 | | |
| 35 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. | 1 | | |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 38 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Эстафеты. | 1 | | |
| 39 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 40 | ОРУ. Игры: 2х2, 3х3. Эстафеты. | 1 | | |
| 41 | ОРУ. Игры: 2х2, 3х3. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 42 | Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| Гимнастика -6 ч. | | | | |
| 43 | Строевые упражнения. Перестроения. Вскок в упор присев. | 1 | | |
| 44 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | | |
| 45 | ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | | |
| 46 | Строевой шаг. Развитие силовых | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | способностей. | | | |
| 47 | ОРУ. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 48 | ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств и гибкости. Эстафеты. | 1 | | |
| Гимнастика-6 ч. | | | | |
| 49 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. | 1 | | |
| 50 | ОРУ в движении. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 51 | Кувырок вперед и назад, Эстафеты. | 1 | | |
| Итого за II четверть (8 учебных недель, 24 урок) | | | | |
| III четверть (10 учебных недель, 30 урока) | | | | |
| 52 | Кувырок вперед и назад на оценку. Эстафеты. | 1 | | |
| 53 | ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. | 1 | | |
| 54 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств и гибкости. | 1 | | |
| Лыжная подготовка-21 ч. | | | | |
| 55 | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде на уроке. Подбор лыж для учащихся. | 1 | | |
| 56 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км. | 1 | | |
| 57 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км. | 1 | | |
| 58 | Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты. | 1 | | |
| 59 | Бесшажный ход. Подъем «елочкой». | 1 | | |
| 60 | Подъем «елочкой». Прохождение 1,5 км. | 1 | | |
| 61 | Оказание помощи при обморожении. Упражнение «Снежинка», повороты на месте. | 1 | | |
| 62 | Торможение и поворот упором. Эстафеты. | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 63 | Торможение и поворот упором. Прохождение 2 км. | 1 | | |
| 64 | Прохождение 2 км. Игра « Остановка рывком». | 1 | | |
| 65 | Прохождение 2 км на результат. Игра « С горки на горку» | 1 | | |
| 66 | Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком», эстафеты. | 1 | | |
| 67 | Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты. | 1 | | |
| 68 | Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты. | 1 | | |
| 69 | Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 | | |
| 70 | Подъем «полуелочкой». Сочетание лыжных ходов. | 1 | | |
| 71 | Подъем «полуелочкой». Эстафеты. | 1 | | |
| 72 | Спуски в низкой стойке. Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком», | 1 | | |
| 73 | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 | | |
| 74 | Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты. | 1 | | |
| 75 | Прохождение дистанции 2,5 км. На результат | 1 | | |
| Волейбол -3 ч. | | | | |
| 76 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. | 1 | | |
| 77 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. | 1 | | |
| Итого за III четверть (10 учебных недель, 30 урока) | | | | |
| IV четверть (8 учебных недель, 24 урока) | | | | |
| Волейбол-15 ч. | | | | |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. | 1 | | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|
| 79 | Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. | 1 | | |
| 80 | Нижняя прямая передача 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 81 | Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках. | 1 | | |
| 82 | Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 83 | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Эстафеты. | 1 | | |
| 84 | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 85 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | 1 | | |
| 86 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 87 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 88 | Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Эстафеты. | 1 | | |
| 89 | Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 90 | Нижняя прямая подача мяча 3-6м. на результат. Эстафеты. | 1 | | |
| 91 | ОРУ. Игра в мини-волейбол. Эстафеты. | 1 | | |
| 92 | Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 93 | ОРУ. Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| Легкая атлетика-9 ч. | | | | |
| 94 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | теннисного мяча на дальность. | | | |
| 95 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 96 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 97 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание на результат. Эстафеты. | 1 | | |
| 98 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 | | |
| 99 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 100 | Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. | 1 | | |
| 101 | Равномерный бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 | | |
| 102 | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Эстафеты. | 1 | | |
| Итого за IV четверть (8 учебных недель, 24 урока) | | | | |
| Итого за год (34 учебных недель, 102 урока) | | | | |

Тематическое планирование 6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол – во часов | Дата | По факту |
|--|--|----------------|------|----------|
| I четверть (8 учебных недель, 24 урока) | | | | |
| Легкая атлетика - 9 ч. | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м. Встречная эстафета. | 1 | | |
| 2 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40м. | 1 | | |
| 3 | Бег с ускорением 30-40м. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 4 | Бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. | 1 | | |
| 5 | Бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 6 | Бег 60 м на результат. Встречная эстафета. | 1 | | |
| 7 | Равномерный бег 10 минут. Эстафеты | 1 | | |
| 8 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт. | 1 | | |
| 9 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. | 1 | | |
| Гимнастика-6 ч. | | | | |
| 10 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. | 1 | | |
| 11 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых возможностей. | 1 | | |
| 12 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевые упражнения. | 1 | | |
| 13 | Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых возможностей. | 1 | | |
| 14 | ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на перекладине. | 1 | | |
| 15 | Подтягивание в висе на перекладине на результат. Строевые упражнения, перестроения. | 1 | | |
| Баскетбол -12 ч. | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 | | |
| 17 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | 1 | | |
| 18 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 19 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 | | |
| 20 | Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 21 | Игра в мини-баскетбол. Развитие | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | координационных способностей. | | | |
| 22 | Передача мяча от груди в движении. Эстафеты. | 1 | | |
| 23 | Передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 24 | ОРУ.Ведение мяча с разной высотой отскока. Эстафеты. | 1 | | |
| 25 | ОРУ.Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 26 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 27 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.Эстафеты. | 1 | | |
| Итого за I четверть (8 учебных недель, 24 урока) | | | | |
| II четверть (8 учебных недель, 24 урок) | | | | |
| Баскетбол -15 ч. | | | | |
| 28 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | | |
| 29 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | | |
| 30 | Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 31 | Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. | 1 | | |
| 32 | Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 33 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 34 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Терминология баскетбола. | 1 | | |
| 35 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. | 1 | | |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. | 1 | | |
| 38 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Эстафеты. | 1 | | |
| 39 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 40 | ОРУ. Игры: 2х2, 3х3. Эстафеты. | 1 | | |
| 41 | ОРУ. Игры: 2х2, 3х3. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 42 | Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| Гимнастика -6 ч. | | | | |
| 43 | Строевые упражнения. Перестроения. Вскок в упор присев. | 1 | | |
| 44 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | | |
| 45 | ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | | |
| 46 | Строевой шаг. Развитие силовых | 1 | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | способностей. | | | |
| 47 | ОРУ. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 48 | ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств и гибкости. Эстафеты. | 1 | | |
| Гимнастика-6 ч. | | | | |
| 49 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. | 1 | | |
| 50 | ОРУ в движении. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 51 | Кувырок вперед и назад, Эстафеты. | 1 | | |
| Итого за II четверть (8 учебных недель, 24 урок) | | | | |
| III четверть (10 учебных недель, 30 урока) | | | | |
| 52 | Кувырок вперед и назад на оценку. Эстафеты. | 1 | | |
| 53 | ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. | 1 | | |
| 54 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств и гибкости. | 1 | | |
| Лыжная подготовка-21 ч. | | | | |
| 55 | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде на уроке. Подбор лыж для учащихся. | 1 | | |
| 56 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км. | 1 | | |
| 57 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км. | 1 | | |
| 58 | Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты. | 1 | | |
| 59 | Бесшажный ход. Подъем «елочкой». | 1 | | |
| 60 | Подъем «елочкой». Прохождение 1,5 км. | 1 | | |
| 61 | Оказание помощи при обморожении. Упражнение « Снежинка», повороты на месте. | 1 | | |
| 62 | Торможение и поворот упором. Эстафеты. | 1 | | |
| 63 | Торможение и поворот упором. Прохождение 2 км. | 1 | | |
| 64 | Прохождение 2 км. Игра « Остановка рывком». | 1 | | |
| 65 | Прохождение 2 км на результат. Игра « С горки на горку» | 1 | | |
| 66 | Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком», эстафеты. | 1 | | |
| 67 | Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты. | 1 | | |
| 68 | Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты. | 1 | | |
| 69 | Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 | | |
| 70 | Подъем «полуелочкой». Сочетание лыжных ходов. | 1 | | |
| 71 | Подъем «полуелочкой». Эстафеты. | 1 | | |
| 72 | Спуски в низкой стойке. Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком», | 1 | | |
| 73 | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 74 | Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты. | 1 | | |
| 75 | Прохождение дистанции 2,5 км. На результат | 1 | | |
| Волейбол -3 ч. | | | | |
| 76 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. | 1 | | |
| 77 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. | 1 | | |
| Итого за III четверть (10 учебных недель, 30 урока) | | | | |
| IV четверть (8 учебных недель, 24 урока) | | | | |
| Волейбол-15 ч. | | | | |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. | 1 | | |
| 79 | Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. | 1 | | |
| 80 | Нижняя прямая передача 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 81 | Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках. | 1 | | |
| 82 | Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 83 | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Эстафеты. | 1 | | |
| 84 | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 85 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | 1 | | |
| 86 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 87 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 88 | Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Эстафеты. | 1 | | |
| 89 | Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 90 | Нижняя прямая подача мяча 3-6м. на результат. Эстафеты. | 1 | | |
| 91 | ОРУ. Игра в мини-волейбол. Эстафеты. | 1 | | |
| 92 | Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 93 | ОРУ. Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| Легкая атлетика-9 ч. | | | | |
| 94 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | | |
| 95 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | беговые упражнения. | | | |
| 96 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 97 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание на результат. Эстафеты. | 1 | | |
| 98 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 | | |
| 99 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 100 | Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. | 1 | | |
| 101 | Равномерный бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 | | |
| 102 | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Эстафеты. | 1 | | |
| Итого за IV четверть (8 учебных недель, 24 урока) | | | | |
| Итого за год (34 учебных недель, 102 урока) | | | | |

Тематическое планирование 7 класс

| № п/п | Элементы содержания | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|--|--------------|-----------------|
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. | 1 | |
| 2 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 3 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3/10 м. Специальные беговые упражнения. | 1 | |
| 4 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | 1 | |
| 5 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 | |
| 6 | Метание мяча на дальность с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований. | 1 | |
| 7 | Прыжок в длину на дальность- зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | 1 | |
| 8 | Бег на средние дистанции 1500 метров. Спортивные игры. | 1 | |
| 9 | Челночный бег 4/9 м. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 10 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | |
| 11 | Простейшие приёмы самомассажа. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 12 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | |
| 13 | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | 1 | |
| 14 | Бег 20 минут с преодолением препятствий. Спортивные игры. Элементы релаксации. | 1 | |
| 15 | Бег 2000 м. – на время. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | |
| 16 | Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения | 1 | |
| 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. | 1 | |
| 18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | 1 | |
| 19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. | 1 | |
| 20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. | 1 | |
| 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. | 1 | |
| 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | |
| 23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. | 1 | |
| 24 | Подвижные игры по выбору детей. | 1 | |
| 25 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах. Развитие силовых способностей. | 1 | |
| 26 | Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор, передвижения в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | |
| 27 | Упражнения в висе. Подтягивания. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 | |
| 28 | Упражнения в висе на технику. Подтягивание в висе – зачёт. Прыжки на скакалке. Развитие силы. | 1 | |
| 29 | Опорный прыжок согнув ноги. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | |
| 30 | Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | |
| 31 | Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | |
| 32 | Выполнение опорного прыжка - зачёт. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 33 | Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | 1 | |
| 34 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полупагатах. Мост из положения стоя с помощью. | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 35 | Мост из положения стоя без помощи. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | 1 | |
| 36 | Стойка на голове и руках с помощью. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 | |
| 37 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (М).мост из положения стоя без помощи (Д). развитие силы. | 1 | |
| 38 | Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. | 1 | |
| 39 | Комбинация из 5 акробатических элементов. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие гибкости. | 1 | |
| 40 | Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. | 1 | |
| 41 | Прыжки на скакалке – зачёт. Спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 | |
| 42 | Элементы ритмической гимнастики. Общая физическая подготовка. Тест на гибкость. | 1 | |
| 43 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. | 1 | |
| 44 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. | 1 | |
| 45 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | 1 | |
| 46 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. | 1 | |
| 47 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола. | 1 | |
| 48 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 49 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Навыки ходьбы на лыжах. | 1 | |
| 50 | Значение занятий на воздухе зимой. Совершенствование одновременно-одношажного хода. | 1 | |
| 51 | Техника передвижений, остановок, стоек в футболе. Учебная игра. | 1 | |
| 52 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м. | 1 | |
| 53 | Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 2800 м. | 1 | |
| 54 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. | 1 | |
| 55 | Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 3000 м. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 56 | Совершенствование торможения «плугом» . Прохождение по дистанции 3200 м. в среднем темпе. | 1 | |
| 57 | Ведение мяча: по прямой, с изменением направления движения, без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. | 1 | |
| 58 | Лыжные гонки на 1500 м. Техника одновременно-двухшажного хода- зачёт. Спуски со склона. | 1 | |
| 59 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах. | 1 | |
| 60 | Техника ударов по воротам. Игра на одни ворота. | 1 | |
| 61 | Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции до 3000 м. | 1 | |
| 62 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3500 м. | 1 | |
| 63 | Техника индивидуальной защиты. Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 64 | Ходьба по дистанции до 3800 м. Спуски со склона с поворотами. | 1 | |
| 65 | Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца». | 1 | |
| 66 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 | |
| 67 | Лыжная эстафета с передачей палок. Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе. | 1 | |
| 68 | Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м. | 1 | |
| 69 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | |
| 70 | Лыжная гонка на 3000 м. Спуски со склона. | 1 | |
| 71 | Подъём в гору скользящим шагом. Различные эстафеты на лыжах. | 1 | |
| 72 | Освоение тактикой игры . учебная игра. | 1 | |
| 73 | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. | 1 | |
| 74 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | |
| 75 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафные броски. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 76 | Штрафной бросок. Игровые задания 2/1, 3/2, учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 77 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Учебная игра. | 1 | |
| 78 | Общая физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 79 | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | |
| 80 | Передача мяча сверху через сетку в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 81 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 82 | Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу. Учебная игра. | 1 | |
| 83 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 84 | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу в парах. Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов (приём , передача, удар). Тактика свободного падения. Учебная игра. | 1 | |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учебная игра. | 1 | |
| 87 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку. тактика свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 88 | Общая физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 89 | Передачи , приёмы , подачи мяча. Учебная игра. | 1 | |
| 90 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | 1 | |
| 91 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 92 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Челночный бег 3/10 м. правила соревнований. | 1 | |
| 93 | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 94 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 95 | Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. | 1 | |
| 96 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Челночный бег 4/9 м. Развитие координации. | 1 | |
| 97 | Челночный бег 4/9 м.- на время . прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры. | 1 | |
| 98 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 99 | Эстафетный бег. Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 100 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | |
| 101 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | 1 | |
| 102 | Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 20 минут. Элементы релаксации. | 1 | |

Тематическое планирование 8 класс

| № урока | Дата урока | Тема урока | Характеристика деятельности ученика | Результаты | | |
|---------|--------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | Предметные УУД | Личностные УУД | Метапредметные - регулятивные - коммуникативные - познавательные |
| 1 | | Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по технике безопасности | Знание техники безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. | Р.: применять при подборе одежды по легкой атлетике. П.: давать оценку условиям и подбирать к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять контроль и оказывать помощь в сотрудничестве и взаимопомощи. |
| 2 | Спринтерский бег. | | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Старты из различных И. П. Эстафеты линейные. | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта | Описывать технику высокого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение перестроения в эстафетной палочке. К.: взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении выносливость по |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | Высокий старт (15 – 30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Подтягивание. | | | |
| 6 | Спринтерский бег. | | Высокий старт (15 – 30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег на результат. | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение перестроения в эстафетной палочке. К.: взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении выносливость по |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге. | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|
| | | | Бег (30м) на результат. | | | |
| 10 | | Эстафетный бег. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Скоростной бег (3 по 50м). эстафеты линейные, передача палочки, встречные эстафеты. | Уметь технически правильно передавать эстафетную палочку. | Описывать технику процесса передачи эстафетной палочки. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение перестроения эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении выносливость по |
| 11 | Высокий старт. Специальные беговые упражнения из разных И.П. Круговая эстафета. Правила соревнований в эстафете. | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель. | Научиться технике метания мяча. Научиться правильно выполнять прыжковые и | Описывать технику метания мяча на дальность с разбега Описывать технику прыжковых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражне |
| 14 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 см). Метание малого мяча в цель. | | специальные беговые упражнения | | | |
| 15 | | Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча. | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. | Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | |
| 16 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | | | | | |
| 17 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. | | | | | |
| 18 | | | Метание теннисного мяча | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|---|--|---|
| | | | мяча на дальность. | | | |
| 19 | | | Правила соревнований в прыжках . Прыжки в длину с разбега на результат. Игры с мячом. | Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий с элементами физической культуры. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 20 | | | Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат). Игра мини-футбол. | | | |
| 21 | | Преодоление препятствий. | . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | Знания о влиянии физической нагрузки на повышение частоты сердечных сокращений. | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий с элементами физической культуры. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | Бег на выносливость | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (3 по 4мин). Подвижные игры. | Умение правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | |
| 24 | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (2по 6 мин). Спортивная игра «Лапта» | | | |
| 25 | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 14мин. (2по 7мин). Спортивная игра «Лапта». | Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | |
| 26 | | Бег на средние дистанции. | Бег по пересечённой местности. Девочки – 800 м., мальчики – 1000 м. на результат. | | | |
| 27 | | Бег по пересечённой местности | Бег по пересечённой местности (2км – без учёта времени). ОРУ. Развитие выносливости. | Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции | Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, | |

| | | | | | | |
|----|----|--|---|---|---|---|
| 28 | | Правила и техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка. | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Эстафетные игры. | Уметь выполнять строевые упражнения, и комбинации из различных элементов. | Уметь выполнять роль организатора и руководителя класса (группы). | Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культуры с использованием оздоровительного бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 29 | | Прыжки через короткую скакалку. | Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание. Перестроение в 3 и 4 колонны. ОРУ со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, бег (на месте и в движении) вращая скакалку вперёд через скакалку. Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку | Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для правильной осанки К.: взаимодействие и групповых упражнений |
| 30 | 31 | | | | | |
| 32 | | Страховка при выполнении упражнений . | Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Упражнения для брюшного пресса. Группировка: в упоре присев, в положении лёжа на спине. Перекат вперёд-назад, правым и левым боком из положения упора присев.П/игра. | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | | Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культуры с использованием оздоровительного бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 33 | | | | | | |
| 34 | | Техника перекатов, кувырка вперёд и назад. | Кувырок из упора присев вперёд и назад, кувырок вперёд с шага. Ходьба на носках с ускорением, с махом и хлопком по коленом, повороты на двух ногах и на одной ноге. Упражнение «ласточка», «пистолетик», | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Осваивать технику акробатических упражнений | |
| 35 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|
| 36 | | Эстафеты с акробатическими элементами. | Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Перекаты (вперёд-назад-упор присев), группировка из разных исходных положений. Ходьба и бег по гим. | | | |
| 37 | | | скамейке, подлазание, перелазание через препятствия. | | | |
| 38 | | Волейбол. Основные правила игры и техника безопасности при игре. | Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Игра «Пионербол» обучаясь основным правилам. | Освоение знаниями о спортивной игре волейбол. Знакомство с правилами игры. | Запомнить основные правила игры. | Р.: выполнять пр : уважительно |
| 39 | | Первая помощь при травмах. Нижняя прямая подача. | Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Совершенствовать стойку волейболиста. Научить выполнить технику набрасывание мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху. П/игра «Пасовка волейболистов» | Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху | Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику. | П.: моделировать игровых действий, варьировать ее в от ситуаций и ус |
| 40 | | Совершенствование нижней прямой подачи. | | | | К.: соблюдать безопас : взаимодейст |
| 41 | | Передача, приём, подача мяча в зону и | Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. | Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывани | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | сверстниками в совместного осв технических дей волейбола. |
| 42 | | | | | | |
| 43 | | через сетку. | Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол». | е мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | |
| 44 | | | | | | |
| 45 | | | Размещение игроков на площадке, стойки и передвижение игроков. Передача | Описать и показать технически правильно | Описывать технику игровых действий и | Р.: выполнять пр : уважительно партнеру. П.: моделировать |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|---|
| 46 | | | мяча сверху двумя руками в парах и в тройках; над собой, | подачу. | приемов волейбола. | игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 47 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | в зону и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. | Оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам. | | |
| 48 | | Нижняя прямая подача. Игра «волейбол». | | | | |
| | | | | Лыжная подготовка 18ч | | |
| 49 | | Техника безопасности на уроках физкультуры лыжной подготовки. Игры. | Лыжная подготовка. ТБ на уроке. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Получение и переноска инвентаря. | Соблюдать технику безопасности на уроке. Знать правила переноски лыж. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. | Р.: применять при подборе одежды по лыжной подготовке; использовать передвигание на организации активного отдыха. П.: давать оценку условиям и подготавливать урок на свежем воздухе; моделировать передвигание на лыжах в зависимости от лыжной трассы. |
| 50 | | Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении. | Виды обморожения. Способы помощи при травмах, практическая практика. | Уметь определять симптомы обморожения, применять умения первой помощи. | Оценивать свои действия решительности, сдерживать панические эмоции, доброжелательно относиться к потерпевшему. | |
| 51 | | Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход. | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов. | Знать и уметь применить их, а так же уметь оказать первую помощь. | Описывать технику передвижения на лыжах. | |
| 52 | | | | | | |
| 53 | | Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке | Организационный момент (одежда, инвентарь и т.д.). передвижение к месту занятий. СУ. Подъём «полуёлочкой», спуск, торможение «плугом». | Уметь выполнять технически правильно. | Иметь желание добиться необходимых умений. | |
| 54 | | | | | | |
| 55 | | Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом». | Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения. | Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности и владеть техникой торможения. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | К.: осуществлять контроль и оказывать сотрудничество в взаимодействии со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 56 | | | | | | |
| 57 | | Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыжне. | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов | Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности | Применять правила взаимопомощи. | |
| 58 | | | | | | |
| 59 | | Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м., 2000м.. | Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением | Владеть различной техникой | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 60 | | | техники торможения. | ходьбы на лыжах и виды торможения. | | |
| 61 | | Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500м. | ТБ на лыжне. Скольжение на лыжах по дистанции и техника передачи эстафеты. | | Осваивать технику самостоятельно. | |
| 62 | | | | | | |
| 63 | | | | | | |
| 64 | | Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 2000м. без учёта времени. | | Совершенствовать технику скольжения на лыжах. | | |
| 65 | | | | | | |
| 66 | | Лыжные гонки 2км. на время. | СУ. Знакомство с дистанцией. Забег на время. | Соблюдать ТБ и правила поведения на лыжне. | Проявлять уважение к соперникам. | |
| 67 | | ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Эстафетные игры с элементами баскетбола.. | Выполнять правила ТБ. Знание терминологии баскетболиста. | Проявлять дисциплинарность на уроке. | Р.: применять при подборе одежды баскетболом. . : использовать действия баскетболиста для развития физической культуры. : управлять эмоциями в общении со сверстниками, взрослыми, сохранять спокойствие, рассудительность. |
| 68 | | Техника ведения мяча. | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с ускорением. Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Ведение мяча, остановка двумя шагами, повороты. Бросок мяча в корзину с двух шагов. Эстафеты с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Уметь владеть разными видами передвижения. | П.: моделировать игровые действия. : запоминать термины игровых действий. : правила предотвращения травматизма во время занятий физической культурой. упражнениями: мест занятий, подготовка обуви и инвентаря. |
| 69 | | | | | | |
| 70 | | | | | | |
| 71 | | | Ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками. Сочетание приёмов ведения, передачи, | | | К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивной игре. : взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. : проявлять бдительность во время спортивных игр. : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивной игры. |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|
| | | | броска. Игра в мини – баскетбол. Правила игры. | | | |
| 72 | | Ведение мяча «змейкой». (3) | Техника перемещения, стойка баскетболиста; остановка двумя шагами, повороты. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте, вокруг себя, по прямой., змейкой. | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | Развивать ловкость, быстроту реакции. | |
| 73 | | Техника передачи и ловли мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (разновысотный). Передача мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча на месте, в движении, в парах, круге. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол. | | Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. | |
| 74 | | | | | | |
| 75 | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (змейкой) на скорость. Передача мяча в парах на месте и после ведения. Передачи мяча в движении в тройках, встречных колоннах. Мини-баскетбол.Игра мини-баскетбол. | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Описывать технику игровых приемов. | |
| 76 | | | | | | |
| 77 | | Техника броска . Техника защиты. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (на месте). Бросок мяча от головы с места. Игра мини-баскетбол. | Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | |
| 78 | | | | | | Р.: применять при подборе одежды баскетболом. . : использовать действия баскет развития физиче : управлять эм общении со свер взрослыми, сохр хладнокровие, с рассудительност |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|
| 70 | | | Штрафной бросок. | | | <p>П.: моделировать игровых действий : запоминать т игровых действий : правила пред</p> <p>травматизма во занятий физичес упражнениями: мест занятий, по обуви и инвента</p> <p>К.: взаимодей парах и гру выполнении т действий в спор .</p> <p>: взаимодейст сверстниками в совместного осв технических дей : проявлять бе ловкость во врем спортивных игр : взаимодейст парах и группах выполнении тех действий из спо</p> |
| 79 | | Штрафной бросок. | Сочетание приёмов ведения , передач, бросков. | | | |
| 80 | | | | | | |
| 81 | | Техника защиты и нападения. Итоговые упражнения. | Опека нападающего с мячом и без мяча. Захват мяча обоими игроками – вырывание . спорный мяч. Подбор мяча и бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол.СУ. Челночный бег с ведением на время. | | Ответственност ь к выполняемому упражнению. | |
| 82 | | | | | | |
| 83 | | | | | | |
| 84 | | | | | | |
| 85 | | | | | | |
| 86 | | ТС и ТБ по разделу. Кроссовая подготовка. | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 15ин. (3 по 5ин). Футбол. | Технически правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь бегать в равномерном темпе. Знать и уметь объяснять аспекты тактики , самостоятельно действовать. | |
| 87 | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 16ин. (2по 8мин). Спортивная игра футбол | | Уметь распределять силы. | |
| 88 | | | Бег по пересечённой местности(2000м). Развитие выносливости. | | | |
| 89 | | | | | | |
| 90 | | Спринтерский бег Эстафетный бег | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Встречные эстафеты. | Понимать терминологию по лёгкой атлетике. Выполнять бег с максимальной скоростью. | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | <p>Р.: включать бег упражнения в ра формы занятий с культурой.</p> <p>П.: применять б упражнения для физических кач</p> <p>К.: взаимодейст сверстниками в совместного осв беговых упражн</p> |
| 91 | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| | | | разгон. Старты из различных положений. Встречные эстафеты. | | | |
| 92 | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Куговая эстафета. | | | |
| 93 | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Члочный бег (т) | | | |
| 94 | | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель. | | Уметь выполнять технически правильно прыжок. | |
| 95 | | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места (т). | влияет физическая нагрузка на повышение частоты сердечных сокращений. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать с сверстниками и взрослыми в совместных беговых упражнениях. |
| 96 | | | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. Метание теннисного мяча на дальность. | | | |
| 97 | | | Правила соревнований в прыжках . Прыжки в длину с разбега на результат. | | | |
| 98 | | | Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат). | | | |
| 99 | | Русская народная игра «Лапта». | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. | Научиться играть в подвижные игры по правилам | Знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания мяча, применять | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. |
| 100 | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | усилия, бороться за результат. | К.: взаимодействие с сверстниками в совместном освоении беговых упражнений. |
| 101 | | Первая помощь при тепловом и солнечном ударе Русская народная игра «Лапта». | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ | Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Уметь применять знания на практике. | |
| 102 | | Правила поведения техники безопасности на воде. Игры, эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ | | | |

Тематическое планирование 9 класс

| №п/п | Тема урока | Дата |
|------|---|------|
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Т.Б. на занятиях легкой атлетики | |
| 2. | Низкий старт. Бег 30 метров. | |
| 3. | Низкий старт. Бег 60 метров. | |
| 4. | Бег 2000 метров(д), Бег 3000 метров(ю). | |
| 5. | Эстафетный бег. | |
| 6. | Метание мяча. | |
| 7. | Метание мяча на дальность | |
| 8. | Прыжки в длину с места | |
| 9. | Прыжки в длину с разбега | |
| 10. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | |
| 11. | Челночный бег 4/9 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 12. | Кросс 1000 метров. Развитие выносливости | |
| 13. | Бег с преодолением препятствий | |
| 14. | Кроссовая подготовка. Предварительный контроль(тестирование). | |
| 15. | Кроссовая подготовка | |
| 16. | Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Передачи и ловля мяча. | |
| 17. | Передача и ловля мяча | |
| 18. | Ловля и передача мяча в прыжке. Ведение мяча. | |
| 19. | Ловля и передача мяча в прыжке. Ведение мяча. | |
| 20. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо | |
| 21. | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | |
| 22. | Прием и передача мяча. | |
| 23. | Прием и передача мяча. | |
| 24. | Нижняя подача мяча. | |
| 25. | Нижняя подача мяча. | |
| 26. | Прием мяча после подачи | |
| 27. | Прием мяча после подачи | |
| 28. | Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | |
| 29. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | |
| 30. | Акробатические упражнения. Подтягивания. | |

| | | |
|-----|--|--|
| 31. | Акробатические упражнения. Подтягивания. | |
| 32. | Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине | |
| 33. | Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине | |
| 34. | Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине | |
| 35. | Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине | |
| 36. | Упражнения на перекладине. Опорный прыжок | |
| 37. | Упражнения на перекладине. Опорный прыжок | |
| 38. | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | |
| 39. | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | |
| 40. | Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Силовые упражнения. | |
| 41. | Гимнастическая полоса препятствий. | |
| 42. | Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в 2 - 3 приёма. | |
| 43. | Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в 2 - 3 приёма. | |
| 44. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. | |
| 45. | Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. | |
| 46. | Штрафной бросок | |
| 47. | Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча. | |
| 48. | Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча. | |
| 49. | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного хода. | |
| 50. | Техника попеременного двухшажного хода. | |
| 51. | Техника попеременного двухшажного хода. | |
| 52. | Одновременный одношажный ход. | |
| 53. | Попеременный двухшажный ход. | |
| 54. | Одновременный бесшажный ход. | |
| 55. | Одновременный бесшажный и одношажный ход. | |
| 56. | Дистанция 1 км на время | |
| 57. | Подъемы, спуски, торможение «плугом». | |
| 58. | Дистанция 2 км на время. | |
| 59. | Подъем «лесенкой» , спуск в средней стойке. | |
| 60. | Прохождение дистанции 3 км. | |
| 61. | Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом». Эстафеты. | |
| 62. | Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом». Эстафеты. | |

| | | |
|-----|--|--|
| 63. | Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом». Эстафеты. | |
| 64. | Дистанция 2,5 км на время | |
| 65. | Дистанция 2,5 км на время | |
| 66. | Эстафеты, подвижные игры. | |
| 67. | Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты. | |
| 68. | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Элементы единоборства. Развитие силовых способностей. | |
| 69. | Элементы единоборства. Развитие силовых способностей. | |
| 70. | Элементы единоборства. Развитие силовых способностей. | |
| 71. | Элементы единоборства. Развитие силовых способностей. | |
| 72. | Значение плавания в жизни человека. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. ПТБ при занятиях плаванием. | |
| 73. | Изучение техники основных способов плавания. | |
| 74. | Изучение техники старта. Первая помощь утопающему. | |
| 75. | Скоростное ведение мяча. Взаимодействие игроков в защите. | |
| 76. | Позиционное нападение. Учебная игра. | |
| 77. | Позиционное нападение. Учебная игра. | |
| 78. | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | |
| 79. | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | |
| 80. | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки | |
| 81. | Стойки и передвижения, повороты, остановки | |
| 82. | Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя подача мяча. | |
| 83. | Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя подача мяча. | |
| 84. | Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя подача мяча. | |
| 85. | Нападающий удар. Верхняя и нижняя подача мяча. | |
| 86. | Нападающий удар. Верхняя и нижняя подача мяча. | |
| | Нападающий удар. Развитие координационных способностей | |
| 87. | Нападающий удар. | |

| | | |
|------|---|--|
| | Развитие координационных способностей | |
| 88. | Нападающий удар. Тактические действия игроков. | |
| 89. | Нападающий удар. Тактические действия игроков. | |
| 90. | Учебная игра. Тактические действия игроков. | |
| 91. | Учебная игра. Тактические действия игроков. | |
| 92. | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3/10 метров. | |
| 93. | Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. | |
| 94. | Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. Тестирование. | |
| 95. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние. | |
| 96. | Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега. | |
| 97. | Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность. Тестирование. Закрепление техники спринтерского бега на 30 м. | |
| 98. | Закрепление техники спринтерского бега на 60 м. | |
| 99. | Закрепление техники эстафетного бега. Высокий старт. Итоговый контроль (тестирование). | |
| 100. | Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты. | |
| 101. | Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости. | |
| 102. | Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием. | |