Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
К ООП ООО ФГОС МОУ СОШ№1

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «28» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор МОУ СОШ № 1
_____/М.В.Дягилева/
Приказ № 145/25
от «30» августа 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень обучения – 5-9 класс, основное общее образование
Нормативный срок освоения – 5 лет

Разработчики:
Черных Сергей Аркадьевич,
Доронин Дмитрий Анатольевич,
Сухоплюев Александр Иванович,
учитель физической культуры

Богданович

Структура рабочей программы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. (Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.)

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки:[11] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. (Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отдельных уроках (1-2 в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыках и умений , развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система , их роль в существовании двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательными действиями и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно- половые особенности школьников и направлению воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально- психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решения задач в игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности и формирование личностно- значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных знаний физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведения тетрадей по самостоятельным знаниям физическими упражнениями контролю за функциональным состоянием организма , физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно- исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры , олимпийского движения отечественного спорта. Физическая культура и ее значение и формировании о здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специально литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше + 22˚С), безразличные (+20…+22˚С), прохладные (+17…+20˚С), холодные (0…8˚С)очень холодные (ниже 0˚С)

Солнечные ванны. водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с четом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70..+90˚С(2-3 раза захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы , длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических показателей.

Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры.

С 5 класса начинается обучение технико – тактическим действиям одной из спортивных игр. Качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличие в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включить любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умений обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетания этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многосторонне влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.),воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнера и соперника.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Б а с к е т б о л . Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Броски одной и двумя руками в прыжке. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол по правилам.

В о л е й б о л . Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Ля повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Освоенная направленность.

На освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом (3-5 кг), тренажерами, эспандерами

девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.

На освоение висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упорах и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь, девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

На освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), девочки: прыжок боком (конь в ширину, высот 110 см).

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с тех шагов разбега, девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр. Олимпийские игры современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

На овладение организаторскими умениями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Даней материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега в выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально – волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественна оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующих материалов базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность.

На овладение техникой низкого старта;

На овладение техникой длительного бега;

На овладение техникой прыжка в длину;

На овладение техникой прыжка в высоту;

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши – до 18м, девушки – 12-14м) бросок набивного мяча(юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух – четырех шагов вперед – вверх.

На развитие выносливости. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основными системами организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

На овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанции сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечивает суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2 –темповые тренировки, что позволяет распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашний заданий. Задача педагога – ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Плавание

Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	Ко-во часов	Тип урока	Элементы содержания
Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	1	Инструктаж по ОТ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	Вводный	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища при стартовом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега
	2	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.		Комбинированный	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Измерение результатов
	3	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.		Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Стартовый разгон.
	4	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.		Контрольный	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
	5	Как проводятся олимпийские игры. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1000 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину
	6	Метание малого мяча		Комбинированный	Равномерный бег до 1200 м. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания
	7	Метание малого мяча горизонтальную и вертикальную цель		Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину
	8	Метание малого мяча горизонтальную и вертикальную цель		Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Бег в среднем темпе до 1500 м.

	9	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.		Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.
	10	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег в среднем темпе		Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.
	11	Бег 1000 м (мин) на результат.		Контрольный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости
	12	Прыжок в длину с места	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10. Развитие скоростно-силвых качеств.
	13	Челночный бег		Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10/2 серии, 5х10. Развитие скоростно-силовых качеств.
	14	Прыжок в длину с места		Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10/2 серии. Развитие координации движений.
	15	Челночный бег		Контрольный	Челночный бег 4х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.
	16	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега		Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	17	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега		Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
				Контроль Ный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	18	Плавание Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.		Изучение нового материал	Плавание Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма;
Гимнастика	19	ТБ на уроках гимнастики	4	Изучение	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

		Олимпийская атрибутика: эмблемы, талисманы, девиз.		нового материала	Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей
	20	Висы. Строевые упражнения		Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей
	21	Подъём переворотом в упор Вис присев (девочки).		Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей
	22	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки).		Контрольный	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей
	23	Олимпийские рекорды российских спортсменов. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
	24	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии		Совершенствование ЗУН	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
	25	Упражнения на гимнастической скамейке		Совершенствование ЗУН	Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
	26	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей		Контрольный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей
	27	Акробатика, лазание	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей
	28	Два кувырка вперед слитно		Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей
	29	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.		Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей
	30	Мост из положения стоя с помощью.		Контрольный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей

Волейбол	31	История зимних олимпийских игр. Стойка и передвижение игрока.	18	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.
	32	Верхняя передача		Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.
	33	Нижний прием мяча.		Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.
	34	Развитие быстроты и прыгучести.		Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.
	35	Перемещение в стойке приставными шагами		Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.
	36	Игра в пионербол двумя мячами.		Комплексный	Совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу. Развитие быстроты. Игра в пионербол двумя мячами
	37	Развитие быстроты и прыгучести.		Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Развивать быстроту, прыгучесть.
	38	Развитие быстроты и ловкости.		Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.
	39	Верхняя передача мяча.		Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.
	40	Передача мяча над собой		Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Развитие быстроты и ловкости.
	41	Техники нижнего приема мяча		Комплексный	Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передачи.
	42	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка		Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости.
	43	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости.

	44	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.		Контроль ный	Верхняя передача мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол.
	45	Игра в волейбол.		Комплекс ный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча., работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол.
	46	Нижний прием мяча		Контроль ный	Нижний прием мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол.
	47	Нижняя прямая подача мяча		Комплекс ный	Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол.
	48	Плавание		Контроль ный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма;
Лыж ная подго товка	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	24	Комбиниро-ванный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
	50	Виды лыжного спорта.		Комбиниров анный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.
	51	Попеременный двухшажный ходе		Комбиниров анный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.
	52	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.		Комбиниров анный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Выпрямление корпуса тела и энергичная работа рук при одновременном бесшажном ходе.
	53	Техника попеременного двухшажного хода.		Комбиниров анный	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие быстроты.
	54	Техника движения в одновремен ном бесшажном ходе.		Комбиниров анный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км.
	55	Техника движения в одновремен ном бесшажном ходе.		Комбиниров анный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.
	56	Техника движения в одновремен		Комбиниров	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости

		ном бесшажном ходе.		анный	передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.
	57	Одновременный двухшажный ход.		Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.
	58	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,4 км.		Комбинированный	Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,4 км.
	59	Одновременный двухшажный ход.		Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Развитие скоростной выносливости.
	60	Развитие скоростной выносливости		Комбинированный Контрольный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.
	61	Техника лыжных ходов		Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.
	62	Развитие выносливости		Комбинированный	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию. 2,8 км. Развитие выносливости.
	63	Техника попеременного двухшажного хода.		Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.
	64	Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.
	65	Одновременный двухшажный ход.		Контрольный	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.
	66	Развитие скоростных качеств и выносливости.		Контрольный	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.
	67	Развитие координации		Комбинированный	Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «ёлочкой». Развитие координации.
	68	Торможение «плугом»		Комбинированный	Совершенствование техники выполнения торможения «плугом» и поворота переступанием.
	69	Техника выполнения спуска и торможения		Изучение нового материала	Торможение и поворот упором. Совершенствование техники подъема в гору «ёлочкой». Развитие выносливости.

	70	Техника выполнения спуска и торможения		Контрольный	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Проверка техники выполнения торможения «плугом».
	71	Техника выполнения спуска и торможения		Комплексный	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.
	72	Влияние плавания на организм человека		Контрольный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма;
	73	Стойка и передвижения игрока	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
	74	Технические действия игрока в баскетболе		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
	75	Стойка и передвижения игрока		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
	76	Ведение мяча с изменением направления		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
	77	Бросок мяча одной рукой от плеча		Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
	78	Передача двумя руками от груди в парах		Комбиниро-ванный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие

					координационных способностей. Терминология баскетбола
				Комплекс 3	
Спортивные игры	79	Ведение мяча с разной высотой отскока.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
	80	Ведение мяча с разной высотой отскока.		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
	81	Передача мяча в парах на месте и в движении		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
	82	Передачи мяча в тройках в движении		Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.
	83	Позиционные нападения		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
	84	Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
Легкая атлетика	85	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	12	Комбинированный	Равномерный бег до 8 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости.
	86	Метание малого мяча. Спринтерский бег		Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.
	87	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции		Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,30.40 м. Техника разбега при метании мяча.
	88	Специальные прыжковые и беговые упражнения		Совершенствование	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных

				ЗУН	качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.
	89	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,3 км		Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,3 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
	90	Бег 60 м. Метание мяча		Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.
	91	Метание мяча на дальность		Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.4 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.
	92	Метание мяча на дальность с разбега		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега.
	93	Метание малого мяча.		Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. развитие выносливости в беге на длинные дистанции.
	94	Техника бега на длинные дистанции		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км. развитие выносливости. ОРУ.
	95	Бег 1000 м		Контрольный	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
	96	Оценка эффективности занятий физической культурой		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,6 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
	97	Прыжок в длину способом согнув ноги.		Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	98	Прыжок в длину способом согнув ноги.		Комбинированный	Работа толчковой и маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	99	Прыжок в длину способом согнув ноги.		Комбинированный	Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	100	Прыжок в длину способом согнув ноги.		Комбинированный	Совершенствование навыков работы туловища при отталкивании и полете в прыжках в длину.
	101	Совершенствование техники плавания		Комбинированный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека
	102	Совершенствование техники плавания		Контрольный	Совершенствование техники плавания

Тематическое планирование
6 класс

Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания
1 четверть *Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики*	1	Инструктаж по ОТ. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	4	Вводный	Инструктаж по ОТ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
	2	Низкий старт 20-40м		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
	3	Бег по дистанции		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
	4	Бег на результат 60м		Контрольный	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
	5	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	6	Комбинир о-ванный	Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 10 – 12 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину
	6	Метание мяча с 3-5 шагов разбега		Комбинир о-ванный	Равномерный бег до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания
	7	Бег в среднем темпе до 1400 м		Комбинир о-ванный	Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину
	8	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега		Комбинир о-ванный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.

	9	Специальные беговые упражнения.		Комбинир о-ванный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.
	10	Олимпийские игры древности и современности. Развитие выносливости		Контроль ный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1800 м.
	11	Бег 1500 м		Контроль ный	Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости
	12	Спортивные ритуалы в различных видах спорта. Прыжок в длину с места	4	Комбинир о-ванный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силоых качеств
	13	Челночный бег 5х10 /2 серии, 7х10.		Комбинир о-ванный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10 /2 серии, 7х10. Развитие скоростно-силоых качеств
	14	Прыжок в длину с места		Контроль ный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие координации движений.
	15	Церемония открытия олимпийских игр. Челночный бег 6х10.		Контроль ный	Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.
	16	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»		Комбинир о-ванный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	17	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»		Контроль ный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	18	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.			Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.
Гимнастика	19	Церемония закрытия олимпийских игр. Правила ТБ на уроках гимнастики	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
	20	Развитие силовых способностей		Совершенс	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

				твование ЗУН	ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости
	21	Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики) Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки).		Совершенс твование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
	22	Подтягивание в висе.		Контроль ный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.
	23	Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
	24	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).Прыжок ноги врозь (девочки		Совершенс твование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
	25	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики) Прыжок ноги врозь (девочки		Совершенс твование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
	26	Плавание. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека		Изучение нового материала	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.
	27	Плавание. Просмотр видеофильма по обучению технике плавания.	1	Изучение нового материала	Уроки плавания. 2004 г., Россия.
	28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).		Совершенс твование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.
	29			Комплекс ный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

	30	Развитие силовых способностей		Контроль ный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
Волей бол	31	Правила техники безопасности при игре в волейбол	18	Комплекс ный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.
	32	Стойка и передвижение игрока		Комплекс ный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.
	33	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча		Комплекс ный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.
	34	Стойка и перемещение игрока		Комплекс ный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.
	35	Игра в пионербол двумя мячами.		Комплекс ный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.
	36	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку		Комплекс ный	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты.
	37	Развитие быстроты, прыгучести		Комплекс ный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение траектории полета мяча при нижней подаче. Развивать быстроту, прыгучесть.
	38	Развитие быстроты и ловкости.		Комплекс ный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.
	39	Верхняя передача мяча через сетку		Комплекс	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными

				ный	шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед. Развитие выносливости и ловкости.
	40	Нижняя прямая подача мяча		Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 6м от сетки. Развитие быстроты и ловкости.
	41	Оздоровительные системы физического воспитания. Спортивная подготовка		Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передачи.
	42	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты		Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости.
	43	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты		Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости.
	44	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку		Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.
	45	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания		Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. .
	46	Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания..		Контрольный	Нижний прием мяча после перемещения вперед и назад, вправо и влево. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания..
	47	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс		Комплексный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс..Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине
	48	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс		Контрольный	Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма;
3 четверть ***Лыжная подготов***	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на	24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

ка		лыжах			
	50	Движение туловища в одновременном двухшажном ходе		Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.
	51	Движение туловища в одновременном двухшажном ходе		Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.
	52	Движение туловища в одновременном двухшажном ходе		Комбинир о-ванный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.
	53	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода		Комбинированный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.
	54	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.		Комбинированный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.
	55	Техника попеременного одношажного хода.		Комбинированный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.
	56	Совершенствование техники одновременного одношажного хода		Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.
	57	Одновременный двухшажный ход		Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.
	58	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе		Комбинированный	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.
	59	Совершенствование техники		Комбинир	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей

		отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе.		ованный	палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.
	60	Перенос тяжести тела и отталкивание		Комбинированный Контрольный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.
	61	Основные этапы развития физической культуры в России. Совершенствование техники лыжных ходов		Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.
	62	Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км		Комбинированный	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Развитие выносливости.
	63	Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Комбинир о-ванный	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности.
	64	Совершенствование техники одновременного одношажного хода		Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Развитие выносливости.
	65	Одновременный одношажный ход		Контрольный	Одновременный одношажный ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.
	66	Прохождение дистанции 2 км на время.		Контрольный	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.
	67	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом		Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.
	68	Техника выполнения поворота на месте махом		Изучение нового материала	Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.
	69	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин		Комбинир о-ванный	Техника выполнения поворота на месте махом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.

	70	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, выполнения поворота на месте махом.		Контроль ный	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.
	71	Техника спуска и торможения		Контроль ный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.
	72	Техника выполнения поворота на месте махом		Контроль ный	Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.
Спортив ные игры	73	Баскетбол. Правила игры в баскетбол	12	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
	74	Передвижение игрока		Комбинир ованный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.
	75	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.		Комбинир ованный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.
	76	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока		Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
	77	Плавание. Основные способы		Комбинир	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в

		плавания: кроль на груди и спине, брасс		ованный	бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс..Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине
	78	Плавание. Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине		Комбинир ованный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине
	4 четверть 79	Развитие координационных способностей.		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
	80	Передача мяча в тройках со сменой мест.		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	81	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	82	Учебная игра		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	83	Игровые задания 2х1, 3х2		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	84	Передача мяча в тройках со сменой мест.		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика	85	Развитие скоростной выносливости в беге на длинные дистанции.	18	Комбиниро-ванный	Равномерный бег до 9 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости.

	86	Специальные беговые и прыжковые упражнения		Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.
	87	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции.		Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,40.50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств.
	88	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,4 км.		Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.
	89	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.
	90	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега		Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.
	91	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.6 км		Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.6 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.
	92	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.
	93	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность		Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на угол корпуса тела после отталкивания.
	94	Работа маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,7 км. Развитие выносливости. ОРУ. Работа маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения.
	95	Прыжок в длину с разбега		Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Работать над углом отталкивания и движением туловища вперед.

	96	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.
	97	Бег 1500 м на результат		Контрольный	Бег 1500 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
	98	Оценка эффективности занятий физической культурой. Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
	99	Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину		Комбинированный	Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	100	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги		Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	101	Плавание		Комбинированный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс..Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине
	102			Комбинированный	Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма;

Тематическое планирование 7 класс

Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания
Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики	1	Инструктаж по ОТ. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	4	Вводный	Инструктаж по ОТ. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств
	2	Низкий старт 30-40м.		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
	3	Эстафетный бег.		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
	4	Бег на результат 60м		Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения
	5	Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели.	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.
	6	Метание мяча по движущейся цели. Равномерный бег до 1800 м		Комбинированный	Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания
	7	Бег в среднем темпе до 2000 м		Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.
	8	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега		Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2000 м.
	9	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега		Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2200 м.

	10	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения		Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2500 м.
	11	Бег 2000 м (мин) на результат		Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости
	12	Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4х10, 5х10/2 серии		Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силоых качеств.
	13	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места		Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ
	14	. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10,		Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10/2 серии. Развитие координации движений.
	15	Челночный бег 6х10. Прыжки со скакалкой		Контрольный	Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.
	16	Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту.		Комбинированный	Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	17	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	4	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	18	. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги		Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
Гимнастика	19	Правила ТБ на уроках гимнастики Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
	20	Упражнения на гимнастической скамейке		Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
	21	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке		Совершенствование	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики).

				ЗУН	Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
	22	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.		Контрольный	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.
	23	Общие правила судейства спортивных соревнований. Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
	24	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
	25	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
	26	Выполнение опорного прыжка		Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
	27	Плавание. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.	4	Изучение нового материала	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс..Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине.
	2 четверть 28	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок		Комплексный	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.
	29	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки).		Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.
	30	Развитие силовых способностей		Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.
Волейбол	31	Техника безопасности при игре в волейбол История участия российских спортсменов в зимних	18	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в

		олимпийских играх.			волейбол.
	32	Способы перемещения		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.
	33	Техника выполнения верхней передачи и приема мяча		Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.
	34	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи		Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.
	35	Оздоровительные системы физического воспитания. Развитие координационных качеств		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.
	36	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку		Комплексный	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты.
	37	Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии		Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.
	38	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи		Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.
	39	Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости.
	40	Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии		Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.
	41	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.		Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку.
	42	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии		Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.
	43	Совершенствование техники		Комплексн	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног

		нижней прямой подачи мяча		ый	при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости.
	44	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку		Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.
	45	Верхняя подача мяча		Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.
	46	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания		Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.
	47	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Кроль на груди		Комплексный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс..Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине
	48	Эстафеты с элементами кроля на спине		Комплексный	Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма;
3 четверть ***Лыжная подготовка***	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
	50	Виды лыжного спорта.		Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.
	51	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе		Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.
	52	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе		Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.
	53	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода		Комбинированный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты.
	54	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе.		Комбинированный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0

					км.
	55	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе		Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.
	56	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.		Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.
	57	Совершенствование попеременного двухшажного хода		Комбинированный	Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.
	58	Совершенствование техники выполнения конькового хода		Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.
	59	Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах		Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости.
	60	Совершенствование техники выполнения конькового хода		Комбинированный Контрольный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.
	61	Совершенствование техники лыжных ходов.		Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.
	62	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км		Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км. Развитие выносливости.
	63	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе		Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.
	64	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км		Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.
	65	Коньковый ход.		Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.
	66	Прохождение дистанции 3,0 км на время		Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.
	67	Совершенствование техники		Изучение	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук

		подъема в гору скользящим шагом		нового материала	и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.
	68	Техника выполнения торможения и поворота плугом		Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.
	69	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин		Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.
	70	Спуск с горы в основной стойке		Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.
	71	Совершенствование техники выполнения поворота упором		Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.
	72	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. .Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине		Комбинированный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс..Кроль на груди.Эстафеты с элементами кроля на спине
Спортивные игры	73	Техника безопасности при игре в баскетбол	12	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
	74	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	75	Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	76	Бросок одной рукой от плеча с места		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	77	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.		Комбинированный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм

		.Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине			человека
	78	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. .Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине		Комбинированный	Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма;
	4 четверть 79	Сочетание приёмов передвижения и остановок		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей
	80	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей
	81	Позиционное нападение со сменой мест.		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей
	82	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей
	83	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	84	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей
Лёгкая атлетика	85	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 мин	18	Комбинированный	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.
	86	Специальные беговые и прыжковые упражнения		Совершенствование	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

				ЗУН	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.
	87	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции		Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств.
	88	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,8 км		Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,8 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.
	89	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.		Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.
	90	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность		Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.
	91	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,2 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега		Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,2 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.
	92	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.
	93	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность		Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.
	94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,4 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.
	95	Прыжок в длину с разбега		Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.
	96	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Метание мяча по движущейся цели		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.
	97	Бег 2000 м на результат		Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

	98	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.
	99	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении		Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3 км.
	100	Оценка эффективности занятий физической культуры. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.		Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
	101	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. .Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине		Комбинированный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.
	102	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. .Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине		Комбинированный	Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма;

Тематическое планирование
8 класс

№п/п	Дата	Тема	Тип урока	Содержание урока
1		Инструктаж ПТБ на уроках по легкой атлетике Низкий старт	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Подготовка к ГТО. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2		Низкий старт. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	Совершенствования	Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
3		Развитие выносливости	Комплексный	Бег кроссовый до 15мин.ОРУ
4		Развитие скоростных способностей	Учетный	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО.
5		Метание мяча	Комплексный	Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств
6		Метание мяча Олимпийские игры древности и современности.	Комплексный	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств
7		Развитие выносливости	Комплексный	Бег *(2000 м.).* ОРУ. Подготовка к ГТО Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
8		Скоростная выносливость	Комплексный	Бег *(500 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
9		Кроссовый бег	Совершенствования	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения.

10		Равномерный бег	Комплексный	Бег *(1000 м – м. и д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
11		Прыжковые упражнения	Комплексный	многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. Специально беговые упражнения 30 м.
12		Равномерный гладкий бег	Совершенствование	Бег *(2000 м – м. и д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
13-14		Баскетбол. Стойки и передвижения повороты .остановки	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра. Правила баскетбола
15-16		Ловля и передача мяча	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
17-18		Ведение мяча	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
19-20		Бросок мяча	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 × 3).* Учебная игра
21		Бросок мяча в движении	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
22		Бросок мяча в движении	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
23		Волейбол. Прием и передача мяча.	Изучение нового материала	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
24		Нижняя прямая подача	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных

				способностей
25		Прием мяча после подачи	Совершенс твования	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
26-27		Плавание. Просмотр видеофильма обучение плаванию	Изучение нового материала	Плавание(2 часа) Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Уроки плавания. 2004 г., Россия.
28		Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики	Комплексн ый	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
29		Упражнения в висе	Комплексн ый	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
30		Упражнения в висе	Комплексн ый	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
31		Упражнения в висе. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
32		Опорный прыжок через козла (м)	Комплексн ый	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
33		Опорный прыжок через козла (д)	Совершенс твования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей
34		Опорный прыжок через козла (м)	Совершенс твования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

35		Опорный прыжок через козла;	Совершенс твования	Опорный прыжок через козла; Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей
36		Опорный прыжок через козла.	Совершенс твования	Опорный прыжок через козла; Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками..
37		Опорный прыжок через козла (м). Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей
38		Опорный прыжок через козла (д)	Учетный	Опорный прыжок через козла (д) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей
39		Акробатические упражнения	Изучение нового	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
40		Акробатические упражнения	Комплексн ый	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
41		Акробатические упражнения	Комплексн ый	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
42		Акробатические упражнения	Комплексн ый	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
43		Акробатические упражнения	Комплексн ый	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой
44		Акробатические	Совершенс	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой

		упражнения	твование	
45		Акробатические упражнения	Учётный	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов
46		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д); на параллельных брусьях (м)	Комплексный	Комбинация на гимнастическом бревне (д); наскок в упор присев; шаги полька, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись; Упражнение на брусьях (м).Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувырок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)
47-48		Кроль на спине в полной координации	Учётный	Плавание (2 часа) Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека..Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине. Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма.
49		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной под-готовки. Техника лыжных ходов.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км.
50		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенс твование	Учебный круг: попеременный двух- шажный, четырех шажный ход (со-гласованность движения рук и ног).
51		Техника преодоления препятствий	Комплексный	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Торможение плугом, упором, Эстафеты
52		Техника лыжных ходов	Комплексный	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с по-переменных ходов на одновременные.
53		Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Комплексный	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»
54		Техника свободного лыжного хода	Обучение	Одновременный двух шажный коньковый лыжный ход на равнине и пологий подъем

55		Дистанция 3 км	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости
56		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Совершенствование	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.
57		Техника лыжных ходов.	Совершенствование	Переход с попеременных ходов на одновременные Учеб. Круг: одновременный двух- шажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы. Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом
58		Развитие скоростной выносливости Основные этапы развития физической культуры в России.	Совершенствование	Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышением скорости
59		Прохождение дистанции 5 км	Совершенствование	Прохождение дистанции 5 км без учета времени
60		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Прохождение дистанции 5 км без учета времени
61		Техника преодоления препятствий	Совершенствование	Преодоление спусков и подъемов.
62		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: попеременный двух-шажный, четырех- шажный ход (согласованность движения рук и ног).
63		Техника лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.
64		Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Совершенствование	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»
65		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	Совершенствование	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости
66		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: попеременный двух- шажный, четырех- шажный ход (согласованность движения рук и ног).
67		Техника лыжных ходов	Совершенс	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с по-

			твование	переменных ходов на одновременные.
68		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенс твование	Прохождение дистанции 5 км без учета времени
69		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Совершенс твование	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.
70		Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Совершенс твование	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом.
71-72		Плавание	Совершенс твование	Плавание (2 часа) Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма; Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс..Кроль на груди.Эстафеты с элементами кроля на спине
73-74		Стойки и передвижения, повороты, остановки	Совершенс твования	Инструктаж по ТБ.Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники
75-76		Прием и передача мяча.	Совершенс твования	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку, с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.
77-78		Учебная игра.	Совершенс твования	Двухсторонняя учебная игра по упрощённым правилам
79		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенс твование	Инструктаж по ТБ. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
80		Ловля и передача мяча. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.	Комплексн ый	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над

				головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
81		Ведение мяча	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
82		Бросок мяча	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
83-84		Штрафной бросок	Комплексный	Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
85		Инструктаж ПТБ на уроках по л/а.	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. ОРУ; Специальные беговые упражнения. 30 – 40 м (2 серии). Подготовка к ГТО
86		Кроссовая подготовка	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
87		Метание мяча на дальность.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
88		Метание мяча на дальность.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
89		Развитие выносливости. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 400-600-200-100 метров
90-91		Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и многоскоки.
92-93		Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование	Подготовка к ГТО. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 600 метров
94		Низкий старт. Контроль за	Совершенс	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и

		индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	твование	стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3 х30 – 60 метров.
95		Развитие скоростных способностей.	Совершенс твование	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м на результат. Пробный тест ГТО
96		Развитие скоростной выносливости.	Совершенс твование	Бег с повышенной скоростью 500м.
97		Равномерный бег	Совершенс твование	Подготовка и сдача ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
98		Равномерный бег	Совершенс твование	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
99		Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенс твование	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.
100		Эстафетный бег	совершенст вование	Построение. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег по 100 м.
101 102		Плавание Плавание	Совершенс твования	Плавание (2 часа) Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма; Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№п/п	Дата	Тема	Тип урока	Содержание урока
1		Инструктаж ПТБ на уроках по легкой атлетике Низкий старт	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Подготовка к ГТО. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2		Низкий старт	Совершенствования	Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
3		Развитие выносливости	Комплексный	Бег кроссовый до 15мин.ОРУ
4		Развитие скоростных способностей	Учетный	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО.
5		Метание мяча	Комплексный	Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств
6		Метание мяча	Комплексный	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств
7		Развитие выносливости	Комплексный	Бег *(2000 м.).* ОРУ. Подготовка к ГТО Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
8		Скоростная выносливость	Комплексный	Бег *(500 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
9		Кроссовый бег	Совершенствования	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения.
10		Равномерный бег	Комплексный	Бег *(1000 м – м. и д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
11		Прыжковые упражнения	Комплексный	многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. Специально беговые упражнения 30 м.
12		Равномерный гладкий	Совершенствова	Бег *(2000 м – м. и д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие

		бег	ние	выносливости
13-14		Баскетбол. Стойки и передвижения повороты .остановки	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра. Правила баскетбола
15-16		Ловля и передача мяча	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
17-18		Ведение мяча	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
19-20		Бросок мяча	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 × 3).* Учебная игра
21		Бросок мяча в движении	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
22		Бросок мяча в движении	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
23		Волейбол. Прием и передача мяча.	Изучение нового материала	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
24		Нижняя прямая подача	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
25		Прием мяча после подачи	Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через

				сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
26-27		Плавание	Изучение нового материала	Плавание(2 часа) Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма;
28		Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
29		Упражнения в висе	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
30		Упражнения в висе	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
31		Упражнения в висе	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
32		Опорный прыжок через козла (м)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
33		Опорный прыжок через козла (д)	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей
34		Опорный прыжок через козла (м)	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

35		Опорный прыжок через козла;	Совершенствования	Опорный прыжок через козла; Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей
36		Опорный прыжок через козла.	Совершенствования	Опорный прыжок через козла; Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками..
37		Опорный прыжок через козла (м)	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей
38		Опорный прыжок через козла (д)	Учетный	Опорный прыжок через козла (д) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей
39		Акробатические упражнения	Изучение нового	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
40		Акробатические упражнения	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
41		Акробатические упражнения	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
42		Акробатические упражнения	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
43		Акробатические упражнения	Комплексный	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой
44		Акробатические упражнения	Совершенствование	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой

45		Акробатические упражнения	Учётный	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов
46		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д); на параллельных брусьях (м)	Комплексный	Комбинация на гимнастическом бревне (д); наскок в упор присев; шаги полька, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись; Упражнение на брусьях (м).Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувырок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)
47-48		Кроль на спине в полной координации	Учётный	Плавание (2 часа) Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека..Кроль на груди.Эстафеты с элементами кроля на спине. Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма.
49		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной под-готовки. Техника лыжных ходов.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км.
50		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: попеременный двух- шажный, четырех шажный ход (со-гласованность движения рук и ног).
51		Техника преодоления препятствий	Комплексный	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Торможение плугом, упором, Эстафеты
52		Техника лыжных ходов	Комплексный	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с по-переменных ходов на одновременные.
53		Техника лыжных шагов	Комплексный	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в

		(спуск с горы)		ворота»
54		Техника свободного лыжного хода	Обучение	Одновременный двух шажный коньковый лыжный ход на равнине и пологий подъем
55		Дистанция 3 км	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости
56		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Совершенствование	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.
57		Техника лыжных ходов.	Совершенствование	Переход с попеременных ходов на одновременные Учеб. Круг: одновременный двух- шажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы. Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом
58		Развитие скоростной выносливости	Совершенствование	Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышением скорости
59		Прохождение дистанции 5 км	Совершенствование	Прохождение дистанции 5 км без учета времени
60		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Прохождение дистанции 5 км без учета времени
61		Техника преодоления препятствий	Совершенствование	Преодоление спусков и подъемов.
62		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: попеременный двух-шажный, четырех- шажный ход (согласованность движения рук и ног).
63		Техника лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.
64		Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Совершенствование	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»
65		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	Совершенствование	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости
66		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: попеременный двух- шажный, четырех- шажный ход (согласованность движения рук и ног).

67		Техника лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.
68		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Прохождение дистанции 5 км без учета времени
69		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Совершенствование	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.
70		Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Совершенствование	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом.
71-72		Плавание	Совершенствование	Плавание (2 часа) Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма; Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс..Кроль на груди.Эстафеты с элементами кроля на спине
73-74		Стойки и передвижения, повороты, остановки	Совершенствования	Инструктаж по ТБ.Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники
75-76		Прием и передача мяча.	Совершенствования	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку, с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.
77-78		Учебная игра.	Совершенствования	Двухсторонняя учебная игра по упрощённым правилам
79		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

80		Ловля и передача мяча.	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
81		Ведение мяча	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
82		Бросок мяча	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
83-84		Штрафной бросок	Комплексный	Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
85		Инструктаж ПТБ на уроках по л/а.	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. ОРУ; Специальные беговые упражнения. 30 – 40 м (2 серии). Подготовка к ГТО
86		Кроссовая подготовка	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
87		Метание мяча на дальность.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
88		Метание мяча на дальность.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
89		Развитие выносливости.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200-400-600-200-100 метров
90-91		Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и многоскоки.
92-93		Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование	Подготовка к ГТО. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 600 метров

94		Низкий старт.	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3 х30 – 60 метров.
95		Развитие скоростных способностей.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м на результат. Пробный тест ГТО
96		Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование	Бег с повышенной скоростью 500м.
97		Равномерный бег	Совершенствование	Подготовка и сдача ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
98		Равномерный бег	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
99		Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.
100		Эстафетный бег	совершенствование	Построение. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег по 100 м.
101 102		Плавание Плавание	Совершенствования	Плавание (2 часа) Уроки плавания. 2004 г., Россия. Обучающая видеопрограмма; Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Кроль на груди. Эстафеты с элементами кроля на спине

Учебно-методические средства обучения

Спортивный зал:

- бревно гимнастическое напольное;
- воланы для бадминтона;
- гантели наборные;
- жилетки игровые универсальные;
- канаты для лазания;
- кегли;
- козёл гимнастический;
- маты гимнастические;
- мост гимнастический подкидной;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи футбольные;
- палки гимнастические;
- ракетки для бадминтона;
- сетка волейбольная;
- сетка для переноса и хранения мячей;
- скакалки гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- стойки волейбольные универсальные;
- флажки разметочные на опоре
- штанга тренировочная;
- щиты баскетбольные с кольцами

Лыжная подготовка:

- лыжи;
- лыжные палки; лыжные ботинки.

Плавание

- бассейн

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Дягилева Марина Владимировна

Действителен С 02.03.2021 по 02.03.2022