

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17 города
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
446213, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Киевская, д. 15, тел. 5-72-71**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1 от _____
«30» августа 2020г

«Проверено»
Зам. директора по УВР
_____ Георгиева Е. А.
«31» августа 2020г

«Утверждаю»
Директор ГБОУООШ № 17
«Приказ» №138-ОД от
31.08.2020г.
_____ Чевелёв А. С.

Рабочая программа

*учебного курса
по физической культуре
для 5-9 классов*

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные

произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей

деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных(ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм,

равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основой учебной деятельности по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных и игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания. Пользование баней.

Способы самоконтроля. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

5 класс

Баскетбол (15 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

Волейбол (15 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). *Девочки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (36 часов)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка (18 часов)

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски: основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Баскетбол (15 часов).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

Волейбол (15 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). *Девочки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (36 часов)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка (18 часов)

Техника лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: в основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Баскетбол (15 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (15 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). *Девочки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. *Девочки:* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Легкая атлетика (36 часов)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: *девочки* до 15 минут, *мальчики* до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места; с шага; с двух шагов; с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка (18 часов)

Техника лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

8 класс

Баскетбол (15 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (15 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). *Девочки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырki вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; вис, лежа на нижней жерди;

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (36 часов)

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через пре-

пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка (18 часов)

Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс

Баскетбол (15 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (15 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для

плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). *Девочки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (36 часов)

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния *юноши* - до 18 м, *девушки* - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка (18 часов)

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. *Коньковый ход.* Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Тематическое планирование

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 17 на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9-х классах в соответствии с рабочими программами и предметной линией учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха отводится по 3 учебных часа в неделю -102 часа в год.

5 класс

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов.
Легкая атлетика(15 часов)		
1(1)	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Обучение технике высокого старта с опорой на одну руку. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости: равномерный бег до 1 минуты.	1
2(2)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые упражнения. Закрепление техники высокого старта: ускорения до 15-20 м. Финиширование. Контроль двигательной подготовленности: бег 30 метров. Развитие скоростных и координационных способностей. Развитие выносливости: равномерный бег до 2 минут.	1
3(3)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого старта: ускорения до 15-20 м. Контроль двигательной подготовленности: бег 60 метров. Повторение техники челночного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	1

	<p>Повторение техники челночного бега. Развитие выносливости: равномерный бег до 3 минут.</p>	
4(4)	<p>Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности: челночный бег 3× 10 метров. Повторение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей. Развитие выносливости: равномерный бег до 4 минут.</p>	1
5(5)	<p>Комплекс ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль результатов прыжка в длину с места. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 5 минут.</p>	1
6(6)	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Повторение техники метания малого мяча в горизонтальную цель 1* 1 м. с 5-6 метров. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 6 минут.</p>	1
7(7)	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную цель 1* 1 м. с 5-6 метров. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 7 минут.</p>	1
8(8)	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную цель 1* 1 м. с 5-6 метров. Контроль силовой подготовленности: подтягивания на высокой перекладине (мальчики), поднимание туловища из положения лежа(девочки). Развитие силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 7 минут.</p>	1
9(9)	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги», метания малого мяча в горизонтальную цель 1* 1 м. с 5-6 метров. Развитие силовых качеств.</p>	1

	Развитие выносливости: равномерный бег до 8 минут.	
10-11 (10-11)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги», », метания малого мяча в горизонтальную цель 1*1 м. с 5-6 метров. Развитие силовых качеств. Кроссовая подготовка.	2
12-13 (12-13)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель 1*1 м. с 5-6 метров. Учет техники освоения и результатов в прыжках в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка.	2
14(14)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в метании малого мяча в горизонтальную цель 1*1 м. с 5-6 метров. Кроссовая подготовка.	1
15(15)	Учет результатов в беге на 1000 метров.	1
Баскетбол (15часов)		
1-2 (16-17)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.	2
3-4 (18-19)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2
5(20)	Оценка техники стоек и передвижений игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1

6(21)	Стойка и передвижения игрока. Оценка техники ведения мяча на месте. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
7(22)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
8(23)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
9-10 (24-25)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Оценка техники броска двумя руками снизу в движении. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2
11(26)	Стойка и передвижения игрока. Оценка техники ведения мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
12(27)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
13(28)	Стойка и передвижения игрок. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

14(29)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
15(30)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Оценка техники броска одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в движении. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
Гимнастика(18 часов)			
1(31)	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Комплекс упражнений для развития гибкости. Обучение технике кувырка вперед и назад слитно, кувырку назад в группировке. Повторение техники стойки на лопатках перекатом назад. Развитие силовых способностей.	1	
2(32)	Обучение технике лазания по канату в два приема. Закрепление техники кувырка вперед и назад слитно, кувырку назад в группировке. Совершенствование техники стойки на лопатках перекатом назад. Развитие гибкости. Прыжки через скакалку.	1	
3(33)	Ознакомление с акробатическим соединением из 3-4 элементов. Совершенствование техники: кувырков вперед и назад слитно, стойки на лопатках. Закрепление техники лазания по канату. Развитие гибкости.	1	
4(34)	КУ- наклон из положения сидя. Обучение технике передвижения по бревну приставными шагами. техники выполнения акробатического соединения. канату .Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей.	Закрепление Совершенствование техники лазания по	1

5(35)	Обучение технике выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись (мальчики). Закрепление техники передвижения по бревну приставными шагами. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей.		1
6(36)	КУ – акробатическое соединение. Обучение технике приседаний и поворотов в приседе на бревне. Закрепление техники выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись (мальчики). Совершенствование техники: ходьбы по бревну приставными шагами, лазания по канату. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей.		1
7(37)	КУ – лазание по канату. Обучение технике выполнения соскока с бревна прогнувшись. Совершенствование техники: ходьбы по бревну приставными шагами, вися согнувшись и вися прогнувшись (мальчики), лазания по канату. Прыжки через скакалку.		1
8(38)	КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту. Закрепление техники выполнения соскока с бревна прогнувшись. Совершенствование техники: ходьбы по бревну приставными шагами, вися согнувшись и вися прогнувшись (мальчики), лазания по канату. Эстафеты.		1
9-10 (39-40)	Ознакомление с соединением на бревне (девочки). КУ – лазание по канату. Совершенствование техники: упражнений в равновесии (девочки), техники висов (мальчики). – эстафета.	Игра	2
11(41)	Закрепление техники выполнения комбинации на бревне(девочки) Совершенствование техники висов(мальчики). Развитие физических качеств учащихся: круговая тренировка.		1
12(42)	Обучение технике опорного прыжка. Совершенствование техники: висов(мальчики), комбинации на бревне(девочки) Развитие физических качеств учащихся: круговая тренировка.		1
13(43)	Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий. Закрепление техники опорного прыжка. Развитие физических качеств учащихся: круговая тренировка.		1
14-15 (44-45)	Оценка техники выполнения: комбинации упражнений на бревне(девочки), висов(мальчики). Совершенствование техники опорного прыжка. Закрепление техники преодоления гимнастической полосы препятствий.	Развитие	2

	физических качеств учащихся: круговая тренировка.	
16-17 (46-47)	Оценка освоения техники опорного прыжка. Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий. Игра - эстафета	2
18(48)	Оценка техники преодоления гимнастической полосы препятствий. КУ – подтягивания на перекладине в висе стоя(мальчики), в висе лежа (девочки). Игра - эстафета	1
Лыжные гонки(18 часов)		
1(49)	Повторение техники длительного скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Обучение технике спуска в высокой стойке и подъему «елочкой».	1
2-3 (50-51)	Обучение технике: отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе согласованности движения рук и ног в подъеме «елочкой». Закрепление техники спуска в высокой стойке. Совершенствование согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге.	2
4-5 (52-53)	Обучение технике: согласованных движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе, разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Закрепление техники: отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе, согласованности движения рук и ног в подъеме «елочкой». Совершенствование техники: спуска в высокой стойке, подъема «елочкой».	2
6-7 (54-55)	Обучение технике: постановки палок на снег и приложению усилия при отталкивании в попеременном двухшажном ходе, торможения «плугом». Закрепление техники: согласованных движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе, разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники: отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе, согласованности движения рук и ног в подъеме «елочкой».	2
8 (56)	Обучение технике движения руки за бедро при окончании отталкивания в одновременном двухшажном ходе. Закрепление техники: постановки палок на снег и приложению усилия при отталкивании в попеременном двухшажном ходе, торможения «плугом». Совершенствование техники: согласованных движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе, разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	2

9(57)	Обучение технике движения маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Закрепление техники: постановки палок на снег и приложению усилия при отталкивании в попеременном двухшажном ходе, торможения «плугом». Совершенствование техники: согласованных движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе, разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	1
10(58)	Обучение технике разведения концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом». Закрепление техники: движения руки за бедро при окончании отталкивания в одновременном двухшажном ходе, движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники: постановки палок на снег и приложению усилия при отталкивании в попеременном двухшажном ходе, торможения «плугом». Оценка техники выполнения спуска в высокой стойке.	1
11-12 (59-60)	Обучение технике движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Закрепление техники разведения концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом». Совершенствование техники: движения руки за бедро при окончании отталкивания в одновременном двухшажном ходе, движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе.	2
13(61)	Обучение технике сведения коленей и постановке лыж на внутренние ребра в торможении «плугом». Закрепление техники движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники: постановки палок на снег и приложению усилия при отталкивании в попеременном двухшажном ходе, торможения «плугом». Оценка техники движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	1
14-15 (62-63)	Обучение технике разведения и сведения задних концов лыж во время спуска со склона. Закрепление техники сведения коленей и постановке лыж на внутренние ребра в торможении «плугом». Совершенствование техники: движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе, постановки палок на снег и приложению усилия при отталкивании в попеременном двухшажном ходе, торможения «плугом».	2
16-17 (64-65)	Совершенствование техники: сведения коленей и постановке лыж на внутренние ребра в торможении «плугом», движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе, постановки палок на снег и приложению усилия при отталкивании в попеременном двухшажном ходе, торможения «плугом». Оценка техники разведения и сведения задних концов лыж во время спуска со склона.	2
18(66)	Гонка на дистанции 1 км.	1
Волейбол(15 часов)		

1-2 (67-68)	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	2
3-4 (69-70)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2
5-6 (71-72)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2
7-8 (73-74)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
9-10 (75-76)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
11-12 (77-78)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
13-14 (79-80)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2

15(81)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
Легкая атлетика(21 час)		
1(82)	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(подбор разбега и отталкивания). Повторение техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	1
2(83)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(подбор разбега и отталкивания). Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	1
3-4(84-85)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание», метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	2
5-6(86-87)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценка техники и результатов прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	2
7(88)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные прыжковые и беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение технике старта с опорой на одну руку. Старт и стартовый разгон. Развитие силовых качеств: круговая тренировка. Развитие выносливости в беге до 1 минуты.	1

8(89)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые упражнения. Закрепление техники старта с опорой на одну руку. Финиширование. Повторение техники челночного бега. Развитие выносливости в беге до 2 минут.	1
9(90)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Контроль двигательной подготовленности в челночном беге 3×10 м. Развитие силовых качеств: круговая тренировка. Развитие выносливости в беге до 3 минут.	1
10(91)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Оценка силовой подготовленности: учет результатов: в подтягивании – подтягивание на перекладине из виса (мальчики), поднимание туловища из положения лежа (девочки). Развитие двигательных качеств: круговая тренировка. Развитие выносливости в беге до 3 минут.	1
11(92)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости в беге до 4 минут.	1
12(93)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 60 метров. Обучение технике прыжка в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости в беге до 5 минут.	1
13(94)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги». Обучение технике метания теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 6 минут.	1

14(95)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги». Обучение технике метания теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 7 минут.	1
15(96)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги». Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 8 минут.	1
16-17 (97-98)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги», метания теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	2
18-19 (99-100)	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в прыжках в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	2
20(101)	Комплекс ОРУ. Учет техники и результатов в метании теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1
21(102)	Учет результатов в беге на 1000 метров. Краткий анализ успеваемости за год.	1

6 класс.

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов
----------	----------------------	---------------------

Легкая атлетика(15 часов)		
1(1)	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции(40-50 м.). Развитие скоростных качеств.	1
2(2)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции(40-50 м.). Финиширование. Повторение техники челночного бега. Развитие скоростных качеств.	1
3(3)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 30 метров. Линейные эстафеты. Обучение технике эстафетного бега. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1
4(4)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в челночном беге на 3×10 метров. Повторение техники прыжка в длину с места. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 3 минут.	1
5(5)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 60 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафеты круговые, передача палочки. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 4 минут.	1
6(6)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов - подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 5 минут.	1
7(7)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов - приземление. Обучение технике метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 6 минут.	1
8(8)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 7 минут.	1

9-10 (9-10)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов, метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 9 минут.	2
11-12 (11-12)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в прыжках в длину способом «согнув ноги» с разбега 7-9 шагов. Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	2
13-14 (13-14)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в метании теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	2
15(15)	Учет результатов в беге на 1000 метров.	1
Баскетбол (15 часов)		
1-2 (16-17)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения , передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
3-4 (18-19)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении .Сочетание приемов ведения , передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
5(20)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке .Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения , передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1

6(21)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения , передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
7(22)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей.	1
8(23)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей.	1
9(24)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении .Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей.	2
10(25)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей.	1
11(26)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения , передачи, броска. Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей.	1
12(27)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча .Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки .Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Позиционное нападение (5:0).Развитие координационных способностей.	1

13(28)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1
14-15 (29-30)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2×1). Развитие координационных способностей.	2
Гимнастика(18 часов)		
1 (31)	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Совершенствование техники изученных акробатических упражнений: перекуты вперед и назад, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью (девочки.), сед «ноги врозь» (мальчики). Развитие гибкости: комплекс упражнений в парах. Эстафеты.	1
2(32)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Совершенствование техники лазания по канату в два приема. Оценка техники выполнения кувырка вперед. Совершенствование техники: 2-3 кувырка вперед и назад - слитно, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью(дев.), сед «ноги врозь» (мальчики). Развитие гибкости: комплекс упражнений в парах. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
3(33)	Разучивание акробатического соединения из 3-4 элементов. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости: комплекс упражнений в парах. Развитие силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
4(34)	Закрепление техники выполнения акробатического соединения. КУ – наклон из положения сидя. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1

5(35)	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование техники: выполнения акробатического соединения, лазания по канату. Разучивание способов прыжков через скакалку. Упражнения в парах с набивными мячами.	1
6-7 (36-37)	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Оценка техники лазания по канату. Упражнение в равновесии на бревне: совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки через скакалку. Упражнения в парах с набивными мячами.	2
8(38)	Комплекс упражнений тонического стретчинга. КУ – прыжки через скакалку. Закрепление техники упражнений в равновесии: скрестного шага, соскоку с бревна(девочки). Обучение технике опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
9(39)	Комплекс упражнений тонического стретчинга. КУ – прыжки через скакалку. Закрепление техники упражнений в равновесии: скрестного шага, соскоку с бревна(девочки). Обучение технике опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
10(40)	Комплекс упражнений тонического стретчинга. Совершенствование техники упражнений в равновесии: скрестного шага, соскоку с бревна(девочки). Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
11-12 (41-42)	Комплекс упражнений тонического стретчинга. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Совершенствование техники упражнений в равновесии: скрестного шага, соскоку с бревна(девочки). Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий.	1
13(43)	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла. Упражнения в равновесии: комбинация из 3-4 изученных элементов. Закрепление техники преодоления гимнастической полосы препятствий.	1

14(44)	Учет техники выполнения опорного прыжка. Закрепление комбинации упражнений на бревне. Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий.	1
15-16 (45-46)	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Совершенствование комбинации упражнений на бревне. Круговая тренировка.	2
17(47)	Оценка техники выполнения комбинации на бревне. Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий. Круговая тренировка.	1
18(48)	Круговая тренировка. Подвижная игра «Перестрелка».	1
Лыжные гонки(18 часов)		
1(49)	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники изученных лыжных ходов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Разучивание техники одновременного двухшажного хода(координация работы рук и ног). Прохождение дистанции до 1 км .со средней скоростью.	1
2(50)	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Закрепление техники одновременного двухшажного хода(координация работы рук и ног). Прохождение дистанции до 1 км .со средней скоростью.	1
3(51)	Совершенствование техники :попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода(координация работы рук и ног). Прохождение дистанции до 1 км. со средней скоростью.	1
4(52)	Попеременное скольжение без палок. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повторение и совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Прохождение дистанции до1 км. со средней скоростью.	1
	Попеременное скольжение без палок. Учет освоения техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Прохождение дистанции до1 км .со средней скоростью.	

5(53)		1
6(54)	Совершенствование техники попеременного и одновременных лыжных ходов. Оценка техники одновременного двушажного хода. Предварительная прикидка результатов на дистанции 1 км.	1
7(55)	Оценка техники одновременного бесшажного хода. Катание с горок: повторение техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 2 км .со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150 метров.	1
8(56)	Катание с горок: повторение техники торможения плугом. Обучение технике подъема в гору «елочкой» шагом: техника движений руками и ногами. Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150 метров.	1
9(57)	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Оценка техники одновременного одношажного хода. Катание с горок: совершенствование техники торможения плугом. Закрепление техники подъема в гору «елочкой»: техника движений руками и ногами. Прохождение дистанции 2 км .со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150 метров.	1
10(58)	Занятие на склоне: спуски в основной стойке, подъемы скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценка техники торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, со сменой лыжных ходов с 2-3 ускорениями по 150-200 метров.	1
11(59)	Оценка техники спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км. (девочки и 2 км.(мальчики) на время.	1
12(60)	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом, поворотов на спуске плугом. Спуски в парах и тройках держась за руки. Прикидка результатов в гонке на 2 км.	1
13(61)	Совершенствование техники выполнения поворотов вправо и влево на спуске. Оценка техники подъема скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	1
14(62)	Оценка техники выполнения поворотов на спуске. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1

15-17 (63-65)	Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты- встречные с использованием склонов до 150 метров, линейные, круговые с этапами до 200 метров с палками и без. Лыжные гонки.	3
18(66)	Лыжные гонки на 2 км.	1
Волейбол(15 часов)		
1(67)	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху вперед .Эстафета с элементами волейбола.	1
2(68)	Стойка игрока. Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
3-4 (69-70)	Стойка игрока. Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2
5 (71)	Стойка игрока. Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
6-7 (72-73)	Стойка игрока. Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
8-9 (74-75)	Стойка игрока. Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2

10-11 (76-77)	Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
12-13 (78-79)	Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
14-15 (80-81)	Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
Легкая атлетика (21 час)		
1(82)	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(подбор разбега и отталкивания). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2-3 (83-84)	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(отталкивание и переход планки). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
4-5 (85-86)	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
6(87)	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения .Оценка техники выполнения прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных положений.	

7(88)	Развитие скоростных качеств. Развитие двигательных качеств: круговая тренировка.	1
8(89)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м). Стартовое ускорение. Повторение техники челночного бега. Развитие скоростных качеств. Развитие двигательных качеств: круговая тренировка.	1
9(90)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в челночном беге 3×10 м. Развитие двигательных качеств: круговая тренировка. Развитие скоростных качеств.	1
10(91)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль силовой подготовленности: подтягивания на перекладине(мальчики), поднятие туловища из положения лежа(девочки). Повторение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11(92)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Встречная эстафета (передача палочки).финиширование. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	1
12(93)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1
13(94)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов - подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 5 минут.	1
14(95)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов - приземление. Обучение технике метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 6 минут.	1

15(96)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 7 минут.	1
16-17 (97-98)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с 7-9 шагов, метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 9 минут.	2
18-19 (99-100)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в прыжках в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	2
20(101)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в метании мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1
21(102)	Комплекс ОРУ. Учет результатов в беге на 1000 метров. Подвижная игра «Перестрелка».	1

7 класс.

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов
Легкая атлетика(15 часов)		
1(1)	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции(50-60 м.). Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1

2(2)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции(50-60 м.). Финиширование. Повторение техники челночного бега. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
3(3)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 30 метров. Линейные эстафеты. Совершенствование техники челночного бега. Финиширование. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
4(4)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в челночном беге на 3×10 метров. Повторение техники прыжка в длину с места. Линейные эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 3 минут.	1
5(5)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 60 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафеты круговые, передача палочки. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 4 минут.	1
6(6)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов - подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 5 минут.	1
7(7)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов - приземление. Обучение технике метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 6 минут.	1
8(8)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Закрепление техники метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 7 минут.	1
9-10 (9-10)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов, метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 9 минут.	2
11-12	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в прыжках в длину способом «согнув ноги» с разбега 9-11 беговых шагов.	

(11-12)	Совершенствование техники метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Кроссовая подготовка.	2
13-14 (13-14)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в метании теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Кроссовая подготовка.	2
15(15)	Учет результатов в беге на 1000 метров.	1
Баскетбол(15 часов)		
1(16)	Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
2(17)	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
3(18)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
4(19)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
5(20)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

6(21)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
7(22)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2), (3×3) . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
8(23)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1), (3×1) . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
9(24)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2), (3×2) . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
10-11 (25-26)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2), (3×3) . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
12-13 (27-28)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (3×1), (3×2) . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
14-15 (29-30)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2×1), (3×1) . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
Гимнастика(18 часов)		

1 (31)	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте. Развитие гибкости: упражнения в парах. Повторение техники ранее изученных акробатических упражнений. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
2(32)	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте. Развитие гибкости: упражнения в парах. Совершенствование техники ранее изученных акробатических упражнений. Разучивание техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), мост из положения стоя без помощи (девочки). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
3(33)	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости: упражнения в парах. Закрепление техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), мост из положения, стоя без помощи (девочки). Повторение техники лазания по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
4(34)	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости: упражнения в парах. Обучение технике выполнения: стойка, на голове согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Совершенствование техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), мост из положения стоя(девочки); техники лазания по канату в два приема. Эстафеты.	1
5(35)	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. КУ – наклон из положения сидя. Закрепление техники выполнения: стойка, на голове согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Оценка техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), мост из положения стоя (девочки). Совершенствование техники лазания по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1

6(36)	<p>Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Совершенствование техники выполнения: стойка на голове согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Ознакомление с акробатическим соединением. Совершенствование техники лазания по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	1
7(37)	<p>Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Совершенствование техники выполнения: стойка на голове согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Закрепление техники выполнения акробатического соединения. Совершенствование техники лазания по канату в два приема. Учет результатов в подтягивании на высокой перекладине (мальчики.), поднимание туловища из положения лежа (дев.). Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	1
8(38)	<p>Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Оценка техники выполнения: стойка на голове согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Совершенствование техники лазания по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	1
9(39)	<p>Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Обучение технике опорного прыжка через козла способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки.) Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Оценка техники лазания по канату в два приема. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	1
10(40)	<p>Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Закрепление техники опорного прыжка через козла способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки.) Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Оценка техники лазания по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	1
11(41)	<p>Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Совершенствование техники опорного прыжка через козла способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (дев.)</p>	1

	Оценка техники выполнения акробатического соединения. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
12-13 (42-43)	Комплекс упражнений тонического стретчинга. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Повторение техники висов: согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися, подтягивание в вися стоя на высокой перекладине (мальчики.), на низкой перекладине в вися лежа (девочки.). Совершенствование техники упражнений в равновесии: скрестного шага, соскоку с бревна (девочки). Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий.	2
14(44)	Оценка техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла. Совершенствование техники висов: согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися, подтягивание в вися стоя на высокой перекладине (мальчики.), на низкой перекладине в вися лежа (девочки.). Обучение комбинации упражнений в равновесии из 3-4 изученных элементов. Закрепление техники преодоления гимнастической полосы препятствий.	1
15(45)	Закрепление техники выполнения комбинации упражнений в равновесии. Совершенствование техники висов: согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися, подтягивание в вися стоя на высокой перекладине (мальчики.), на низкой перекладине в вися лежа (девочки.). Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий. Круговая тренировка.	1
16(46)	Оценка техники преодоления гимнастической полосы препятствий. Совершенствование техники висов: согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися, подтягивание в вися стоя на высокой перекладине (мальчики.), на низкой перекладине в вися лежа (девочки.). Совершенствование комбинации упражнений в равновесии. Круговая тренировка.	1
17(47)	Оценка техники выполнения комбинации в равновесии. Совершенствование техники висов: согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися, подтягивание в вися стоя на высокой перекладине (мальчики.), на низкой перекладине в вися лежа (девочки.). Круговая тренировка.	1
18(48)	Учет результатов в подтягивании в вися стоя на высокой перекладине (мальчики.), на низкой перекладине в вися лежа (девочки.). Круговая тренировка.	
Лыжные гонки(18 часов)		

1(49)	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники изученных лыжных ходов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Разучивание техники одновременного двухшажного хода(координация работы рук и ног). Прохождение дистанции до 1 км. со средней скоростью.	1
2(50)	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Закрепление техники одновременного двухшажного хода(координация работы рук и ног). Прохождение дистанции до 1 км. со средней скоростью.	1
3(51)	Совершенствование техники: попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода(координация работы рук и ног). Прохождение дистанции до 1 км. со средней скоростью.	1
4(52)	Попеременное скольжение без палок. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повторение и совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Прохождение дистанции до 1 км. со средней скоростью.	1
5(53)	Попеременное скольжение без палок. Учет освоения техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Прохождение дистанции до 1 км. со средней скоростью.	1
6(54)	Совершенствование техники попеременного и одновременных лыжных ходов. Оценка техники одновременного двухшажного ход. Предварительная прикидка результатов на дистанции 1 км.	1
7(55)	Оценка техники одновременного бесшажного хода. Катание с горок: повторение техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150 метров.	1
8(56)	Катание с горок: повторение техники торможения плугом. Обучение технике подъема в гору «елочкой» шагом: техника движений руками и ногами. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150 метров.	1
9(57)	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Оценка техники одновременного одношажного хода. Катание с горок: совершенствование техники торможения плугом. Закрепление техники подъема в гору «елочкой»: техника движений руками и ногами. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150 метров.	1

10(58)	Занятие на склоне: спуски в основной стойке, подъемы скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценка техники торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью, со сменой лыжных ходов с 2-3 ускорениями по 150-200 метров.	1
11(59)	Оценка техники спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.(девочки и 2 км.(мальчики) на время.	1
12(60)	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом, поворотов на спуске плугом. Спуски в парах и тройках, держась за руки. Прикидка результатов в гонке на 2 км.	
13(61)	Совершенствование техники выполнения поворотов вправо и влево на спуске. Оценка техники подъема скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	1
14(62)	Оценка техники выполнения поворотов на спуске. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью со сменой ходов.	1
15-17 (63-65)	Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты- встречные с использованием склонов до 150 метров, линейные, круговые с этапами до 200 метров с палками и без. Лыжные гонки.	3
18(66)	Лыжные гонки на 2 км.	1
Волейбол(15 часов)		
1(67)	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Передвижения в стойке.Передача мяча двумя руками сверху вперед.Эстафета с элементами волейбола.	1
2(68)	Стойка игрока. Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1

3-4 (69-70)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2
5 (71)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
6-7 (72-73)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
8-9 (74-75)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
10-11 (76-77)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
12-13 (78-79)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
14-15 (80-81)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2
Легкая атлетика(21 час)		
1(82)	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(подбор разбега и отталкивания). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

2-3 (83-84)	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание и переход планки). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
4-5 (85-86)	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
6(87)	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценка техники выполнения прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7(88)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств. Развитие двигательных качеств: круговая тренировка.	1
8(89)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м). Стартовое ускорение. Повторение техники челночного бега. Развитие скоростных качеств. Развитие двигательных качеств: круговая тренировка.	1
9(90)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в челночном беге 3×10 м. Развитие двигательных качеств: круговая тренировка. Развитие скоростных качеств.	1
10(91)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль силовой подготовленности: подтягивания на перекладине(мальчики), поднимание туловища из положения лежа(девочки). Повторение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11(92)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Встречная эстафета (передача палочки). финиширование. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	1

12(93)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1
13(94)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов - подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 5 минут.	1
14(95)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов - приземление. Обучение технике метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 6 минут.	1
15(96)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 7 минут.	1
16-17 (97-98)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с 7-9 шагов, метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 9 минут.	2
18-19 (99-100)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в прыжках в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	2
20(101)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в метании мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1
21(102)	Комплекс ОРУ. Учет результатов в беге на 1000 метров. Подвижная игра «Перестрелка».	1

8 класс

	Раздел. Тема.	Кол-во часов
Легкая атлетика(15 часов)		
1(1)	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции(50-60 м.). Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
2(2)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции(50-60 м.). Финиширование. Повторение техники челночного бега. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
3(3)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 30 метров. Линейные эстафеты. Совершенствование техники челночного бега. Финиширование. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
4(4)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в челночном беге на 3×10 метров. Повторение техники прыжка в длину с места. Линейные эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 3 минут.	1
5(5)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 60 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафеты круговые, передача палочки. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 4 минут.	1
6(6)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов - подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 5 минут.	1

7(7)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов - приземление. Обучение технике метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 6 минут.	1
8(8)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Закрепление техники метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 7 минут.	1
9-10 (9-10)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов, метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 9 минут.	2
11-12 (11-12)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в прыжках в длину способом «согнув ноги» с разбега 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Кроссовая подготовка.	2
13-14 (13-14)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в метании теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Кроссовая подготовка.	2
15(15)	Учет результатов в беге на 1000 метров.	1
Баскетбол(15 часов)		
2(17)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение технике броска мяча двумя руками от головы с места. Закрепление техники ведения мяча с сопротивлением. Совершенствование техники передач мяча различными способами на месте. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
3(18)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение тактике личной защиты. Закрепление техники броска мяча двумя руками от головы с места.	

	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. Оценка техники выполнения передач мяча различными способами на месте. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
4(19)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение технике броска мяча от головы с места с сопротивлением. Закрепление тактики личной защиты. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы с места. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	1
5(20)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение технике передач мяча на месте разными способами с сопротивлением. Закрепление техники броска мяча от головы с места с сопротивлением. Совершенствование тактики личной защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
6(21)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча с места. Закрепление техники передач мяча на месте разными способами с сопротивлением. Совершенствование техники броска мяча от головы с места с сопротивлением.	1
7(22)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Закрепление техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Совершенствование техники: передач мяча на месте разными способами с сопротивлением, броска мяча от головы с места с сопротивлением; тактики личной защиты. Развитие координационных способностей.	1
8(23)	Обучение технике передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места, передач мяча на месте разными способами с сопротивлением, броска мяча от головы с места с сопротивлением; тактики личной защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
9(24)	Обучение технике передач мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Закрепление техники передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Совершенствование техники передач мяча на месте разными способами с сопротивлением, броска мяча от головы с места с сопротивлением; тактики личной защиты. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
10-11	Обучение технике броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Закрепление техники передач мяча разными способами в тройках с сопротивлением.	

(25-26)	Совершенствование техники передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением, броска мяча от головы с места с сопротивлением; тактики личной защиты. Оценка техники передач мяча на месте разными способами с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра	2
12-13 (27-28)	Закрепление техники броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Совершенствование техники броска мяча от головы с места с сопротивлением, передач мяча разными способами в тройках с сопротивлением; тактики личной защиты. Оценка техники передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	2
14-15 (29-30)	Закрепление техники броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Совершенствование техники броска мяча от головы с места с сопротивлением, передач мяча разными способами в тройках с сопротивлением; тактики личной защиты. Оценка техники передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	2
Гимнастика(18 часов)		
1 (31)	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости: упражнения в парах. Повторение техники ранее изученных акробатических упражнений. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
2(32)	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости: упражнения в парах. Повторение техники ранее изученных упражнений в равновесии на бревне (девочки), кувырков вперед и назад слитно. Обучение технике выполнения: кувырка назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), переворота в полушпагат из стойки на лопатках(девочки). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
3(33)	Закрепление техники выполнения: кувырка назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), переворота в полушпагат из стойки на лопатках(девочки). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1

4(34)	<p>Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости: упражнения в парах. Обучение технике выполнения: длинного кувырка вперед (мальчики), переходу с моста на одно колено (девочки). Совершенствование техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), переворота в полушпагат из стойки на лопатках (девочки). Эстафеты.</p>	1
5(35)	<p>Комплекс ОРУ на месте без предметов. КУ - наклон из положения сидя. Повторение техники выполнения: мост из положения стоя (девочки), лазание по канату в два приема (мальчики). Закрепление техники выполнения: : длинного кувырка вперед, стойки на голове согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат(девочки). Оценка техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), переворот в полушпагат из стойки на лопатках (девочки). Развитие силовых способностей.</p>	1
6(36)	<p>Комплекс ОРУ на месте без предметов. Обучение технике: стойка прогнувшись на голове и руках (мальчики), переход с моста на одно колено (девочки). Оценка техники выполнения: мост из положения, стоя (девочки), лазания по канату в два приема (мальчики). Развитие силовых способностей.</p>	1
7(37)	<p>Закрепление технике: стойка прогнувшись на голове и руках (мальчики), переход с моста на одно колено (девочки). Оценка техники выполнения: мост из положения, стоя (девочки), лазания по канату в два приема (мальчики). Развитие силовых способностей.</p>	1
8(38)	<p>Комплекс ОРУ на месте без предметов. Обучение комбинации упражнений в равновесии на бревне. Закрепление техники выполнения: стойка прогнувшись на голове и руках (мальчики), переход с моста на одно колено (девочки). Оценка техники выполнения: длинного кувырка вперед (мальчики), кувырок назад в полушпагат(девочки). Развитие силовых способностей.</p>	1
9(39)	<p>Комплекс ОРУ на месте без предметов. Обучение выполнению акробатической комбинации из освоенных элементов. Закрепление техники выполнения комбинации упражнений в равновесии на бревне. Совершенствование техники выполнения: стойка прогнувшись на голове и руках(мальчики), переход с моста на одно колено (девочки) Прыжки со скакалкой.</p>	1

10(40)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Закрепление техники выполнения акробатической комбинации из освоенных элементов. Совершенствование техники выполнения комбинации упражнений в равновесии на бревне. Оценка техники выполнения: стойка прогнувшись на голове и руках(мальчики), переход с моста на одно колено (девочки) Прыжки со скакалкой.	1
11(41)	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из освоенных элементов. Оценка техники выполнения комбинации упражнений в равновесии на бревне. Прыжки со скакалкой.	1
12-13 (42-43)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из освоенных элементов. КУ - прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий.	2
14(44)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из освоенных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
15(45)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Обучение технике опорного прыжка: через козла согнув ноги (мальчики), через коня в ширину боком с поворотом на 90 градусов(девочки). Гимнастическая полоса препятствий.	1
16(46)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Закрепление техники опорного прыжка: через козла согнув ноги (мальчики), через коня в ширину боком с поворотом на 90 градусов(девочки). Гимнастическая полоса препятствий	1
17(47)	Комплекс ОРУ Закрепление техники опорного прыжка: через козла согнув ноги (мальчики), через коня в ширину боком с поворотом на 90 градусов(девочки). Гимнастическая полоса препятствий	1
18(48)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Совершенствование техники опорного прыжка: через козла согнув ноги (мальчики), через коня в ширину боком с поворотом на 90 градусов(девочки). Гимнастическая полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка(18 часов)		

1(49)	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ранее изученных лыжных ходов на дистанции до 3 км.	1
2(50)	Ознакомление с техникой: отталкивания ногой в одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов на дистанции до 3 км.	1
3(51)	Ознакомление с техникой: поворота переступанием в движении на ровной площадке и по лыжне. Закрепление техники: отталкивания ногой в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 2 км.	1
4(52)	Обучение технике: подседания и разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Закрепление техники: поворота переступанием в движении на ровной площадке и по лыжне. Совершенствование техники: отталкивания ногой в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 2 км.	1
5(53)	Ознакомление с техникой: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: подседания и разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники: поворота переступанием в движении на ровной площадке и по лыжне. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 2 км.	1
6(54)	Обучение сгибанию ног при преодолении бугра. Закрепление техники: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники: подседания и разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	1
7(55)	Обучение быстрому разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Закрепление техники: сгибания ног при преодолении бугра. Совершенствование техники: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	1
8(56)	Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: быстрого разгибания ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники: сгибания ног при преодолении бугра. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	1
9(57)	Ознакомление с техникой поворота «упором». Закрепление техники: согласованных движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники: быстрого разгибания ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 4 км.	1

10(58)	Обучение технике отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: поворота «упором». Совершенствование техники: согласованных движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
11(59)	Обучение технике отталкивания рукой и ногой в подъеме скользящем шаге. Закрепление техники: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники: поворота «упором».	1
12(60)	Обучение постановке лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот. Закрепление техники: отталкивания рукой и ногой в подъеме скользящем шаге. Совершенствование техники: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	
13(61)	Обучение навалу туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: постановки лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот. Совершенствование техники: отталкивания рукой и ногой в подъеме скользящем шаге	1
14(62)	Обучение выведению плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором. Закрепление техники: навала туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники: постановки лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот.	1
15-17 (63-65)	Обучение разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: выведения плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором. Совершенствование техники: навала туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	3
18(66)	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование техники: выведения плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором.	1
Волейбол(15 часов)		
1(67)	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов. Повторение техники изученных элементов игры. Обучение технике передач над собой во встречных колоннах Игра по упрощенным правилам.	1

2(68)	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Обучение технике приема мяча снизу двумя руками после подачи.</p> <p>Закрепление техники передач над собой во встречных колоннах.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>	1
3-4 (69-70)	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Обучение технике верхней передачи в парах через сетку.</p> <p>Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками после подачи.</p> <p>Совершенствование техники: передач над собой во встречных колоннах, нижней прямой подачи.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	2
5 (71)	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.</p> <p>Закрепление техники верхней передачи в парах через сетку.</p> <p>Совершенствование техники: передач над собой во встречных колоннах, приема мяча снизу двумя руками после подачи, нижней прямой подачи.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	1
6-7 (72-73)	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Совершенствование техники: передач над собой во встречных колоннах, приема мяча снизу двумя руками после подачи, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча,</p> <p>Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	2
8-9 (74-75)	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Обучение технике выполнения верхней передачи в тройках после перемещения.</p> <p>Совершенствование техники: передач над собой во встречных колоннах, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Оценка техники выполнения приема мяча снизу двумя руками после подачи.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	2
10-11 (76-77)	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Обучение технике выполнения нападающего удара в тройках.</p> <p>Закрепление техники выполнения верхней передачи в тройках после перемещения.</p> <p>Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.</p> <p>Оценка техники выполнения передач над собой во встречных колоннах.</p> <p>по упрощенным правилам.</p>	2
	Игра	

12-13 (78-79)	Стойка и передвижения игрока. Закрепление техники выполнения нападающего удара в тройках. Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Оценка техники выполнения верхней передачи в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	2
14-15 (80-81)	Стойка и передвижения игрока. Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча, нападающего удара в тройках. Обучение тактике свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	2
Легкая атлетика(21 час)		
1(82)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств: серии прыжков со скакалкой.	1
2-3 (83-84)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. прыжка в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание». двигательных качеств: серии прыжков со скакалкой.	Совершенствование техники Развитие 2
4-5 (85-86)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в прыжках в высоту с разбега 7-9 шагов способом «перешагивание».	2
6(87)	Комплекс ОРУ. КУ – прыжки со скакалкой. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных качеств: круговая тренировка.	1
7(88)	Комплекс ОРУ. Учет результатов в подтягивании на перекладине (мальчики), поднимании туловища из положения, лежа (девочки). Повторение техники низкого старта, стартового разгона, челночного бега. Повторение техники метания: метание теннисного мяча по горизонтальной мишени с расстояния 8 метров.	1

<p>8(89)</p>	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование. Учет результатов в челночном беге 3×10 метров. техники прыжка в длину с разбега 11-13 шагов способом «согнув ноги». скоростных и скоростно-силовых качеств. выносливости: равномерный бег до 5 минут.</p>	<p>Разучивание Развитие Развитие</p> <p>1</p>
<p>9(90)</p>	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения в движении. Учет результатов в беге на 30 метров. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 11-13 шагов способом «согнув ноги». метания теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 6 минут.</p>	<p>Повторение техники</p> <p>1</p>
<p>10(91)</p>	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения в движении. Учет результатов в беге на 60 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники метания теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 7 минут.</p>	<p>1</p>
<p>11(92)</p>	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет результатов в прыжках в длину с места. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники метания теннисного мяча с разбега на дальность. выносливости: равномерный бег до 8 минут.</p>	<p>Развитие</p> <p>1</p>
<p>12(93)</p>	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники метания теннисного мяча с разбега на дальность. выносливости: равномерный бег до 9 минут.</p>	<p>Развитие</p> <p>1</p>
<p>13(94)</p>	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие выносливости: равномерный бег до 10 минут.</p>	<p>1</p>

14(95)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники метания теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие выносливости: равномерный бег до 10 минут.	1
15(96)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в метании теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие выносливости: равномерный бег до 10 минут.	1
16-17 (97-98)	ОРУ. Учет техники и результатов в метании теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие выносливости: равномерный бег до 10 минут.	2
18-19 (99-100)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости: равномерный бег до 10 минут.	2
20(101)	Учет результатов в беге на 1 км. Краткий анализ успеваемости за год.	1
21(102)	ОРУ. Учет результатов в беге на 1 км. Краткий анализ успеваемости за год.	1

9 класс

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов.
Легкая атлетика(15 часов)		

1(1)	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции(50-60 м.). Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
2(2)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции(50-60 м.). Финиширование. Повторение техники челночного бега. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
3(3)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 30 метров. Линейные эстафеты. Совершенствование техники челночного бега. Финиширование. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
4(4)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в челночном беге на 3×10 метров. Повторение техники прыжка в длину с места. Линейные эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 3 минут.	1
5(5)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 60 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафеты круговые, передача палочки. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 4 минут.	1
6(6)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов - подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 5 минут.	1
7(7)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов - приземление. Обучение технике метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 6 минут.	1
8(8)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Закрепление техники метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 7 минут.	1
9-10 (9-10)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов, метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Развитие	

	скоростно-силовых качеств, выносливости в беге до 9 минут.	2
11-12 (11-12)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в прыжках в длину способом «согнув ноги» с разбега 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники метания теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Кроссовая подготовка.	2
13-14 (13-14)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов в метании теннисного мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. Кроссовая подготовка.	2
15(15)	Учет результатов в беге на 1000 метров.	1
Баскетбол (15 часов)		
1(16)	ТБ .на уроках баскетбола. Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение технике ведения мяча с сопротивлением. Повторение техники передач мяча различными способами на месте. Учебная игра.	1
2(17)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение технике броска мяча двумя руками от головы с места. Закрепление техники ведения мяча с сопротивлением. Совершенствование техники передач мяча различными способами на месте. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
3(18)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение тактике личной защиты. Закрепление техники броска мяча двумя руками от головы с места. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. Оценка техники выполнения передач мяча различными способами на месте. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1

4(19)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение технике броска мяча от головы с места с сопротивлением. Закрепление тактики личной защиты. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы с места. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	1
5(20)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение технике передач мяча на месте разными способами с сопротивлением. Закрепление техники броска мяча от головы с места с сопротивлением. Совершенствование тактики личной защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
6(21)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча с места. Закрепление техники передач мяча на месте разными способами с сопротивлением. Совершенствование техники броска мяча от головы с места с сопротивлением.	1
7(22)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Закрепление техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Совершенствование техники: передач мяча на месте разными способами с сопротивлением, броска мяча от головы с места с сопротивлением; тактики личной защиты. Развитие координационных способностей.	1
8(23)	Обучение технике передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места, передач мяча на месте разными способами с сопротивлением, броска мяча от головы с места с сопротивлением; тактики личной защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
9(24)	Обучение технике передач мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Закрепление техники передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Совершенствование техники передач мяча на месте разными способами с сопротивлением, броска мяча от головы с места с сопротивлением; тактики личной защиты. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
10-11 (25-26)	Обучение технике броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Закрепление техники передач мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование техники передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением, броска мяча от головы с места с сопротивлением; тактики личной защиты. Оценка техники передач мяча на месте разными способами с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра	2

12-13 (27-28)	Закрепление техники броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Совершенствование техники броска мяча от головы с места с сопротивлением, передач мяча разными способами в тройках с сопротивлением; тактики личной защиты. Оценка техники передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	2
14-15 (29-30)	Закрепление техники броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Совершенствование техники броска мяча от головы с места с сопротивлением, передач мяча разными способами в тройках с сопротивлением; тактики личной защиты. Оценка техники передач мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	2
Гимнастика(18 часов)		
1 (31)	ТБ. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости: упражнения в парах. Повторение техники ранее изученных акробатических упражнений. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
2(32)	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости: упражнения в парах. Повторение техники ранее изученных упражнений в равновесии на бревне (девочки), кувырков вперед и назад слитно. Обучение технике выполнения: кувырка назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), переворота в полушпагат из стойки на лопатках(девочки). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
3(33)	Закрепление техники выполнения: кувырка назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), переворота в полушпагат из стойки на лопатках(девочки). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
4(34)	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости: упражнения в парах. Обучение технике выполнения: длинного кувырка вперед (мальчики), переходу с моста на одно колено (девочки). Совершенствование техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), переворота в полушпагат из стойки на лопатках (девочки).	1

	Эстафеты.	
5(35)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. КУ - наклон из положения сидя. Повторение техники выполнения: мост из положения стоя (девочки), лазание по канату в два приема (мальчики). Закрепление техники выполнения: : длинного кувырка вперед, стойки на голове согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат(девочки). Оценка техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), переворот в полушпагат из стойки на лопатках (девочки). Развитие силовых способностей.	1
6(36)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Обучение технике: стойка прогнувшись на голове и руках (мальчики), переход с моста на одно колено (девочки). Оценка техники выполнения: мост из положения стоя (девочки), лазания по канату в два приема (мальчики). Развитие силовых способностей.	1
7(37)	Комплекс ОРУ Закрепление технике: стойка прогнувшись на голове и руках(мальчики), переход с моста на одно колено (девочки). Оценка техники выполнения: мост из положения стоя (девочки), лазания по канату в два приема (мальчики). Развитие силовых способностей.	1
8(38)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Обучение комбинации упражнений в равновесии на бревне. Закрепление техники выполнения: стойка прогнувшись на голове и руках(мальчики), переход с моста на одно колено (девочки). Оценка техники выполнения: длинного кувырка вперед (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие силовых способностей.	1
9(39)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Обучение выполнению акробатической комбинации из освоенных элементов. Закрепление техники выполнения комбинации упражнений в равновесии на бревне. Совершенствование техники выполнения: стойка прогнувшись на голове и руках(мальчики), переход с моста на одно колено (девочки) Прыжки со скакалкой.	1
10(40)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Закрепление техники выполнения акробатической комбинации из освоенных элементов. Совершенствование техники выполнения комбинации упражнений в равновесии на бревне. Оценка техники выполнения: стойка прогнувшись на голове и руках(мальчики), переход с моста на одно колено (девочки) Прыжки со скакалкой.	1

11(41)	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из освоенных элементов. Оценка техники выполнения комбинации упражнений в равновесии на бревне. Прыжки со скакалкой.	1
12-13 (42-43)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из освоенных элементов. КУ - прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий.	2
14(44)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из освоенных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
15(45)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Обучение технике опорного прыжка: через козла согнув ноги (мальчики), через коня в ширину боком с поворотом на 90 градусов(девочки). Гимнастическая полоса препятствий.	1
16(46)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Закрепление техники опорного прыжка: через козла согнув ноги (мальчики), через коня в ширину боком с поворотом на 90 градусов(девочки). Гимнастическая полоса препятствий	1
18(48)	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Совершенствование техники опорного прыжка: через козла согнув ноги (мальчики), через коня в ширину боком с поворотом на 90 градусов(девочки). Гимнастическая полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка(18 часов)		
1(49)	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ранее изученных лыжных ходов на дистанции до 3 км.	1
2(50)	Ознакомление с техникой: отталкивания ногой в одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов на дистанции до 3 км.	1
	Ознакомление с техникой: поворота переступанием в движении на ровной площадке и по лыжне. Закрепление техники: отталкивания ногой в одновременном одношажном ходе.	

3(51)	Развитие выносливости при прохождении дистанции до 2 км.	1
4(52)	Обучение технике: подседания и разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Закрепление техники: поворота переступанием в движении на ровной площадке и по лыжне. Совершенствование техники: отталкивания ногой в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 2 км.	1
5(53)	Ознакомление с техникой: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: подседания и разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники: поворота переступанием в движении на ровной площадке и по лыжне. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 2 км.	1
6(54)	Обучение сгибанию ног при преодолении бугра. Закрепление техники: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники: подседания и разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	1
7(55)	Обучение быстрому разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Закрепление техники: сгибания ног при преодолении бугра. Совершенствование техники: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	1
8(56)	Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: быстрого разгибания ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники: сгибания ног при преодолении бугра. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	1
9(57)	Ознакомление с техникой поворота «упором». Закрепление техники: согласованных движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники: быстрого разгибания ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при прохождении дистанции до 4 км.	1
10(58)	Обучение технике отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: поворота «упором». Совершенствование техники: согласованных движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
11(59)	Обучение технике отталкивания рукой и ногой в подъеме скользящем шаге. Закрепление техники: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники: поворота «упором».	1
12(60)	Обучение постановке лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот.	

	Закрепление техники: отталкивания рукой и ногой в подъеме скользящем шаге. Совершенствование техники: отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	
13(61)	Обучение навалу туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: постановки лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот. Совершенствование техники: отталкивания рукой и ногой в подъеме скользящем шаге	1
14(62)	Обучение выведению плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором. Закрепление техники: навала туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники: постановки лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот.	1
15-17 (63-65)	Обучение разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Закрепление техники: выведения плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором. Совершенствование техники: навала туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	3
18(66)	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование техники: выведения плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором.	1
Волейбол (15часов)		
1(67)	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов. Повторение техники изученных элементов игры. Обучение технике передач над собой во встречных колоннах Игра по упрощенным правилам.	1
2(68)	Стойка и передвижения игрока. Обучение технике приема мяча снизу двумя руками после подачи. Закрепление техники передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам	1
3-4 (69-70)	Стойка и передвижения игрока. Обучение технике верхней передачи в парах через сетку. Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование техники: передач над собой во встречных колоннах, нижней прямой подачи.	2

	Игра по упрощенным правилам.	
5 (71)	Стойка и передвижения игрока. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Закрепление техники верхней передачи в парах через сетку. Совершенствование техники: передач над собой во встречных колоннах, приема мяча снизу двумя руками после подачи, нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
6-7 (72-73)	Стойка и передвижения игрока. Совершенствование техники: передач над собой во встречных колоннах, приема мяча снизу двумя руками после подачи, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча, Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	2
8-9 (74-75)	Стойка и передвижения игрока. Обучение технике выполнения верхней передачи в тройках после перемещения. Совершенствование техники: передач над собой во встречных колоннах, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Оценка техники выполнения приема мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2
10-11 (76-77)	Стойка и передвижения игрока. Обучение технике выполнения нападающего удара в тройках. Закрепление техники выполнения верхней передачи в тройках после перемещения. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Оценка техники выполнения передач над собой во встречных колоннах. по упрощенным правилам.	2 Игра
12-13 (78-79)	Стойка и передвижения игрока. Закрепление техники выполнения нападающего удара в тройках. Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Оценка техники выполнения верхней передачи в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	2

14-15 (80-81)	Стойка и передвижения игрока. Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча, нападающего удара в тройках. Обучение тактике свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		2
Легкая атлетика (21 час)			
1(82)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств: серии прыжков со скакалкой.		1
2-3 (83-84)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. прыжка в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание». двигательных качеств: серии прыжков со скакалкой.	Совершенствование техники Развитие	2
4-5 (85-86)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в прыжках в высоту с разбега 7-9 шагов способом «перешагивание».		2
6(87)	Комплекс ОРУ. КУ – прыжки со скакалкой. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных качеств: круговая тренировка.		1
7(88)	Комплекс ОРУ. Учет результатов в подтягивании на перекладине (мальчики), поднимании туловища из положения лежа (девочки). Повторение техники низкого старта, стартового разгона, челночного бега. Повторение техники метания: метание теннисного мяча по горизонтальной мишени с расстояния 8 метров.		1
8(89)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование. Учет результатов в челночном беге 3×10 метров. техники прыжка в длину с разбега 11-13 шагов способом «согнув ноги». скоростных и скоростно-силовых качеств.	Разучивание Развитие Развитие	1

	выносливости: равномерный бег до 5 минут.	
9(90)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения в движении. Учет результатов в беге на 30 метров. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 11-13 шагов способом «согнув ноги». метания теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 6 минут.	1
10(91)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения в движении. Учет результатов в беге на 60 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники метания теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 7 минут.	1
11(92)	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет результатов в прыжках в длину с места. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники метания теннисного мяча с разбега на дальность. выносливости: равномерный бег до 8 минут.	1
12(93)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет результатов в прыжках в длину с места. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники метания теннисного мяча с разбега на дальность. выносливости: равномерный бег до 8 минут.	1
13(94)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие выносливости: равномерный бег до 9 минут.	1
	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания теннисного мяча с разбега на дальность.	

14(95)	Развитие выносливости: равномерный бег до 9 минут.	1
15(96)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в метании теннисного мяча с разбега на дальность Развитие выносливости: равномерный бег до 10 минут.	1
16-17 (97-98)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в метании теннисного мяча с разбега на дальность Развитие выносливости: равномерный бег до 10 минут.	2
18-19 (99-100)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в метании теннисного мяча с разбега на дальность Развитие выносливости: равномерный бег до 10 минут.	2
20(101)	Учет результатов в беге на 1 км. Краткий анализ успеваемости за год.	1
21(102)	Учет результатов в беге на 1 км. Краткий анализ успеваемости за год.	1

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	

3.	Физическое совершенствование 3.1.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность Легкоатлетические упражнения Баскетбол Гимнастика с элементами акробатики Лыжная подготовка Волейбол	Класс				
		5	6	7	8	9
		36	36	36	36	36
		15	15	15	15	15
		18	18	18	18	18
		18	18	18	18	18
		15	15	15	15	15
4.	Итого:	102	102	102	102	102