

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Иваньрс**

«РАССМОТРЕНО»

руководитель МО

Г.А. Куликова

Протокол № 1

от «29» 08. 2017г.

«СОГЛАСОВАНО»

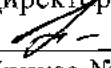
Педагогическим советом

Протокол № 7

от «30» 08 2017г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

 /С.В. Ведьмашкина/

Приказ № 25

от «30» 08 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 классы

Составитель: Г.А. Куликова
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Иваньрс,
2017 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за

счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивиду-

альные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с высокого старта с опорой на руку (сек)	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе (сек)	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Основное содержание рабочей программы

Основы физической культуры и здорового образа жизни

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

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

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

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

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

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Легкая атлетика: **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА**, бег на короткие, средние и **ДЛИННЫЕ** дистанции, **БАРЬЕРНЫЙ**, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

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

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

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

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные дистанции, средние и короткие; высокий старт; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Бег с ускорением. Равномерный бег.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием предметов. Прыжки в полуприседе. Прыжки в высоту с продвижением, с поворотами. Комплексы силовых упражнений методом круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку. Ускорение. Переходящие в многоскоки. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Ходьба, бег, прыжки различными способами. Многоскоки. Броски набивного мяча.

Развитие быстроты. Ходьба, бег, прыжки различными способами. Бег с максимальной скоростью. Выпрыгивания. Челночный бег. Ведение мяча с ускорением. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Броски мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам. Броски малого мяча в стену. Ведение мяча с изменением направления.

Футбол. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Гладкий бег.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки. Спрыгивания, прыжки.

Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводом стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча; остановка мяча подошвой стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (м); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижение в висе на руках с махом ног (м); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъём и спуски шагом и бегом с грузом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки);

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса толчком двумя переход в упор; опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя, сидя. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост, складка).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей различные кувырки. Броски теннисного мяча правой, левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Касание ног мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки на точность.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине. Стигание туловища с различной амплитудой движений.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Комплексы упражнений с отягощением, назад соскок, махом вперед соскок; зачётные комбинации.

Лыжный спорт

Является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Техника лыжных ходов. Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанций. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Всего: 102 часа (3 раза в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	1 ЧЕТВЕРТЬ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ЧАСОВ)	
1	Техника высокого старта (10-15 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Бег с ускорением 30-40 м. История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.	1
2	Техника высокого старта (10-15 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Бег с ускорением 30-40 м. История легкой атлетики.	1
3	Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Скоростной бег.	1
4	Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Скоростной бег.	1
5	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Техника бега в равномерном темпе 10'	1
6	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.	1
7	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.	1
8	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.	1
9	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Многоскоки.	1
10	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Многоскоки.	1
11	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Правила соревнований по метанию.	1
	Спортивные игры (16 часов)	
12	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Техника остановки двумя шагами. Ведение мяча без сопротивления защитника.. Инструктаж по технике безопасности.	1
13	Совершенствование техники перемещения и остановок игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
14	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
15	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	1
16	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	1
17	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	1
18	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	1

19	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	1
20	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	1
21	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	1
22	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
27	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
2 ЧЕТВЕРТЬ ГИМНАСТИКА (21 ЧАС)		
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ без предметов на месте. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности.	1
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ без предметов на месте. Лазанье по гимнастической лестнице.	1
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ без предметов на месте. Лазанье по гимнастической лестнице.	1
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами на месте. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Развитие силы. Лазание по гимнастической лестнице. Лазанье по канату.	1
32	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы.	1
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами на месте. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Развитие силы. Лазание по гимнастической лестнице. Лазанье по канату.	1
34	ОРУ с предметами в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила самоконтроля.	1
35	Упражнения на гимнастической бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1

	Правила самоконтроля.	
36	Упражнения на гимнастической бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила самоконтроля.	1
37	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. ОРУ. Развитие гибкости. Инструктаж по технике безопасности.	1
38	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. ОРУ. Развитие гибкости. Инструктаж по технике безопасности.	1
39	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений ОРУ с предметами. Развитие гибкости.	1
40	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
41	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
42	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений. Развитие гибкости. Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
43	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений. Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
44	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений.	1
45	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений.	1
46	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений. ОРУ. Развитие гибкости. Техника опорного прыжка.	1
47	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений.	1
48	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации из разученных упражнений.	1
	3 ЧЕТВЕРТЬ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (19 ЧАСА)	
49	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Инструктаж по технике безопасности.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1

51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1,5 км. Виды лыжного спорта.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
55	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
56	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Техника лыжных ходов. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма, развития физических качеств.	1
57	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
58	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
59	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
60	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
61	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2,5 км. Повороты переступанием.	1
62	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	1
63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
64	Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
65	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
66	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
67	Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.	1
Спортивные игры (22 часа)		
68	Стойки и передвижения игроков. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Передача мяча сверху двумя рука-	1

	Легкая атлетика (13 часов)	
89	Техника высокого старта (10-15 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Бег с ускорением 30-40 м. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
90	Техника высокого старта (10-15 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Бег с ускорением 30-40 м.	1
91	Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Скоростной бег.	1
92	Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Скоростной бег.	1
93	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом. Метание на дальность отскока от стены, в горизонтальную цель 1х1м с расстояния 6-8 метров. Правила соревнований по метанию.	1
94	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом. Метание на дальность отскока от стены, в горизонтальную цель 1х1м с расстояния 6-8 метров. Метание с 4-5 бросковых шагов.	1
95	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. ОРУ с набивным мячом. Метание на дальность отскока от стены, в горизонтальную цель 1х1м с расстояния 6-8 метров	1
96	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1
97	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.	1
98	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.	1
99	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	1
100	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Многоскоки.	1
101	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

Тематическое планирование по физической культуре для 6 класса
Всего: 102 часа (3 раза в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	1 ЧЕТВЕРТЬ	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ЧАСОВ)	
1	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1
2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40—50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1
3	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных	1

	качеств. Старты из различных положений. Спортивная ходьба.	
4	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 *50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Спортивная ходьба.	1
5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила - соревнований в спринтерском беге. Спортивная ходьба.	1
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 *1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину . Спортивная ходьба.	1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Спортивная ходьба.	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Спортивная ходьба.	1
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Спортивная ходьба.	1
10	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Спортивная ходьба.	1
11	Совершенствование прыжков, ходьбы, бега. Мини-футбол.	1
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (16 ЧАСОВ)	
12	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
13	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
14	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
15	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
16	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
17	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 х2, 3 *3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	1
18	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1

	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 * 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	
19	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 х 2, 3 * 3). Развитие координационных способностей.	1
20	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	1
21	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 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	1
22	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	1
23	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	1
24	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1
25	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1
26	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	1
27	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1). Развитие координационных способностей.	1
ГИМНАСТИКА (21 ЧАС)		
28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). вис лёжа. Вис присев (д). эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
29	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	1
31	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без пред-	1

	метов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	
32	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1
33	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1
40	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1
41	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
42	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1
43	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1
44-45	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	2
46-47	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	2
48	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (19 ЧАСОВ)		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Техника безопасности.	1
50	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
51	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1
52	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Совершенствовать тех-	1

	нику попеременных ходов. Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	
53	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1
54	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1
55	Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	1
56	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1
57	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
58	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
59	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1
60	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
61	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
62	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1
63-64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	2
65	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66-67	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	2
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)		
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности.	1
69	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1
70	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1
71	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1
72	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1
73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1
74	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зону и через	1

	зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	
75	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	1
76	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	1
77	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	1
78	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение. Игра.	1
79	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
80	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра.	1
81-82	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения.	2
83	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
84	Комбинация из разученных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра.	1
85	Комбинация из разученных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра.	1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (17 ЧАСОВ)		
86	Кроссовая подготовка. Равномерный бег(15 мин). Бег в гору. Спортивная игра. Развитие выносливости. Техника безопасности.	1
87	Кроссовая подготовка. Равномерный бег(16 мин). Бег в гору. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
88	Кроссовая подготовка. Равномерный бег(16 мин). Бег в гору. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1

89	Кроссовая подготовка. Равномерный бег(17 мин). Бег в гору. Спортивная игра. Развитие выносливости. Преодоление препятствий.	1
90	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересечённой местности (18мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Футбол.	1
91	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересечённой местности (18мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Футбол.	1
92	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересечённой местности (19мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Футбол.	1
93	Бег 2000м. Развитие выносливости.	1
94	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Футбол.	1
95	Высокий старт. Бег по дистанции. СБУ, линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Футбол.	1
96	Высокий старт. Финиширование. СБУ. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Футбол.	1
97	Высокий старт. Финиширование. СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Футбол.	1
98	Бег 60м на результат. СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Футбол.	1
99-100	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание т/мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростных качеств. Футбол.	1
101	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание мяча. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1
102	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

Тематическое планирование по физической культуре для 7 класса
Всего: 102 часа (3 раза в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	1 ЧЕТВЕРТЬ	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ЧАСОВ)	
1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
2	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
3	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба.	1
4	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба.	1

5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба.	1
6	Прыжок в длину с 9—11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Спортивная ходьба.	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Спортивная ходьба.	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба.	1
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба.	1
10	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивная ходьба. Учёт результата в метании мяча с разбега.	1
11	Учёт бега на 1500(дев) и 2000(м) метров. Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (16 ЧАСОВ)		
12	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. Правила баскетбола. Техника безопасности.	1
13-14	Передвижения игрока. Повороты с мячом. 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. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	1
15	Передвижения игрока. Повороты с мячом. 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
16	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. Правила баскетбола.	1
17	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 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
18	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. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	1

	сменной места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
23	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
24	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
25	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1,3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
26	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1,3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
27	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1,3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
	ГИМНАСТИКА (21 ЧАС)	
28	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Техника безопасности.	1
29	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение	1

	гимнастических упражнений для развития гибкости.	
30	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
31	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
32	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
33	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	1
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
42	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
43	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
44	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
45	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема.	1

	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
46	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полупагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
47	Выполнение акробатической комбинации. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
48	Выполнение акробатической комбинации. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(19 ЧАСОВ)	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику одновременных ходов. Техника безопасности.	1
50	Температурный режим для лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Пройти 1км на время.	1
51	Учёт техники попеременного двухшажного хода Совершенствовать одновременные ходы.	1
52	Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км.	1
53	Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км.	1
54	Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км.	1
55	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты, торможение на спуске.	1
56	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты, торможение на спуске.	1
57	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты, торможение на спуске.	1
58	Совершенствовать технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1
59	Совершенствовать технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1
60	Совершенствовать технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1
61	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение Дистанции 3км со средней скоростью.	1
62	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение Дистанции 3км со средней скоростью.	1
63	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Повторение подъёма и спуска. Прохождение 3км на время.	1
64	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.	1
65	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.	1
66	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Организовать соревнования на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.	1
67	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Эстафеты.	1
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)	
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты, Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности на уроках.	1
69	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты, Игра по упрощённым пра-	1

	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (17 ЧАСОВ)	
86	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости. Техника безопасности.	1
87	Кроссовая подготовка. Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
88	Кроссовая подготовка. Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
89	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
90	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
91	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
92	Кроссовая подготовка. Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
93	Кроссовая подготовка. Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
94	Высокий старт(20-40м). бег по дистанции (50-60м).эстафеты. СБУ. Челночный бег 3*10м. развитие скоростных качеств.	1
95	Высокий старт(20-40м). бег по дистанции (50-60м).эстафеты. СБУ. Челночный бег 3*10м. развитие скоростных качеств.	1
96	Высокий старт(20-40м). бег по дистанции (50-60м).эстафеты. СБУ. Челночный бег 3*10м. развитие скоростных качеств.	1
97	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
98	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
99	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
100	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
101	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
102	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом«перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1

Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

Всего: 102 часа (3 раза в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	1 ЧЕТВЕРТЬ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ЧАСОВ)	
1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	1
2	Низкий старт (30—40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	1

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба.	1
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба.	1
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба. Бег на результат (60 м)	1
6-7	Прыжок в длину с 11—13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба.	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба.	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба.	1
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Спортивная ходьба.	1
11	Бег (1500м - д., 2000м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Спортивная ходьба.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (16 ЧАСОВ)		
12	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	1
13-14	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
15	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопро-	1

	тивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
24	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
25	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	1
26	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
27	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
ГИМНАСТИКА (21 ЧАС)		
28	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	1
29	Выполнение команды «Прямо!».повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	1
30	Выполнение команды «Прямо!».повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	1
31	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толч-	1

	ком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
32	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
34	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
41	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
42	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
43	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
44	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
45	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
46	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
47	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
48	Выполнение акробатической комбинации. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(19 ЧАСОВ)		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику одновременных ходов.	1
50	Температурный режим для лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Пройти 1км на время.	1
51	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствовать одновременные ходы.	1
52	Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км.	1
53	Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км.	1
54	Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км.	1
55	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты, торможение на спуске.	1
56	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты, торможение на спуске.	1
57	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты, торможение на спуске.	1
58	Совершенствовать технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1
59	Совершенствовать технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1
60	Совершенствовать технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1
61	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение Дистанции 3км со средней скоростью.	1
62	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение Дистанции 3км со средней скоростью.	1
63	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Повторение подъёма и спуска. Прохождение 3км на время.	1
64	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.	1
65-66	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.	1
67	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Организовать соревнования на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(18 ЧАСОВ)		
68	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности.	1
69	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
70	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
71	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
72	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача,	1

	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (17 ЧАСОВ)	
86	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
87	Кроссовая подготовка. Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
88	Кроссовая подготовка. Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
89	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
90	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
91	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
92	Кроссовая подготовка. Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
93	Кроссовая подготовка. Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. СБУ. Развитие выносливости.	1
94	Кросс 2000м. развитие выносливости. Футбол.	1
95	Низкий старт(30-40м). стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег(передача палочки).ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Техника безопасности.	1
96	Низкий старт(30-40м). бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1
97	Низкий старт(30-40м). бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1
98	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
99	Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
101	Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
102	Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1

Тематическое планирование по физической культуре для 9 класса
Всего: 102 часа (3 раза в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	1 ЧЕТВЕРТЬ	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ЧАСОВ)	
1	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
2	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы	1

	обучения двигательным действиям. Спортивная ходьба.	
3	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Спортивная ходьба..	1
4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 1 1-1 3 беговых шагов. Оттачивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта Спортивная ходьба..	1
6	Прыжок в длину способом: - «согнув ноги»- с 1 1-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба.	1
7	Прыжок в длину способом: - «согнув ноги»- с 1 1-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба.	1
8	Прыжок в длину способом: - «согнув ноги»- с 1 1-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба.	1
9	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба.	1
10	Бег (2000м- м. и 1500м- д.). ОРУ, Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная ходьба.	1
11	Беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 12 мин.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (16 ЧАСОВ)		
12	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Техника безопасности.	1
13	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	1
16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1

	(4 х4). Учебная игра.	
20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х4). Учебная игра.	1
21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х2, 4 х3). Учебная игра.	1
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1
23	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
24	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1
25	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1
26-27	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	2
ГИМНАСТИКА (21 ЧАС)		
28	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
31	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
32	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
33	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом(д.) ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1

34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
43	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
44	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
45	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
46	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
47	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
48	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(19 ЧАСОВ)	

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить одновременный и попеременный двухшажные ходы.	1
50	Учить работе рук при переходе с одного хода на другой. Оценить одновременный двухшажный ход. Пройти 2км.	1
51	Продолжить обучение перехода с одного хода на другой (с одновременно-го одношажного на попеременный двухшажный ход). Пройти 2 км с 2-3 ускорениями по 200м.	1
52	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Учить попеременный четырёхшажный ход. Пройти 2 км.	1
53	Повторить попеременный четырёхшажный ход, переход с одного хода на другой на дистанции 2 км.	1
54	Учёт техники перехода с одного хода на другой. Преодоление контруклюнов. Пройти 1км на время.	1
55	Совершенствовать попеременный четырёхшажный ход. Учёт техники од-новременного одношажного хода. Пройти 3 км .	1
56	Повторить преодоление контруклюнов. Учёт техники одновременного бесшажного хода.	1
57	Совершенствовать попеременный четырёхшажный ход, технику подъёмов и спусков. Пройти 3 км со средней скоростью.	1
58	Совершенствовать технику изученных ходов и переход с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода.	1
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с ускорениями до 300м.	1
60	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
61	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1
62	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1
63	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1
64	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1
65	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1
66	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1
67	Контрольный урок на дистанциях: 2км (девочки), 3км (мальчики).	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)		
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	1
69	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
70	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя пря-мая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
71	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя пря-мая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

[illegible]

	пе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	
84-85	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(17 ЧАСОВ)	
86	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в гору. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Техника безопасности.	1
87	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 16 мин. Бег в гору. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Техника безопасности.	1
88	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1
89	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1
90	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1
91	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1
92	Бег на результат (3000 м- м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости.	1
93	Бег (2000 м-м.и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1
94	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70—80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
95	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
96	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1
97	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
98	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
99	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
101	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1