РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО учителей физической культуры	«01» 09 2016 г.	01 09 2016 г.
Протокол № 1 от «1» 09 2016 г.	Зам. директора по НМР Н.В.Тимофеева	Директор МБОУ Школа №7 Г.П. Путинцева
Руководитель МО		М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура Класс: 5-9 (базовый курс)

5 кл 102 часов в год, 3 часа в неделю
6 кл 102 часа в год, 3 часа в неделю
7 кл 102 часа в год, 3 часа в неделю
8 кл 102 часа в год, 3 часа в неделю
9 кл 102 часа в год, 3 часа в неделю

Составлена в соответствии с программой (название и авторы программы): «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 год.

Учебник: Физическая культура. 1-9 классы.

Автор В.И Лях

Издательство: Просвещение

Год издания 2014

Составлена коллективом МО учителей физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5- 9 классов разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

2. ООП НОО МБОУ Школы № 7 г.о. Самара

3. Авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 г. Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации

здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и элементы единоборств). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники

безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно--силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

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

- реализацию ***принципа вариативности,*** который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т. д.);
- реализацию ***принципа достаточности и сообразности,*** определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил ***от известного к неизвестному*** и ***от простого к сложному,*** которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в

самостоятельной деятельности;

- расширение ***межпредметных связей***, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ***усиление оздоровительного эффекта***, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

9 часов программы отводится на занятие в бассейне в каждой параллели.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья н о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках

принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на

принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами:
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

9 класс

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

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

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

<u>История физической культуры.</u>

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

<u>Физическая культура (основные понятия)</u>

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий

оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при

нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- *варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Плавание.

- старты;

-повороты;

-ныряние ногами и головой;

-специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *остановка двумя шагами и прыжком;*

- *повороты без мяча и с мячом;*

- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

- *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- *ведение мяча по прямой;*

- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*

- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- 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, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание: Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Развитие выносливости

-повторное проплывание отрезков;

-игры и развлечения на воде

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Гандбол: Развитие выносливости, координации движений, быстроты.

Тематическое планирование 5 класс

№ пп	Тема урока	Количество часов	Примерные сроки проведения
			Класс 5
Легкая атлетика (15ч), Спортивные игры (12 часов)			
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1	1 неделя
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений	1	1 неделя
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	1 неделя
4	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	2 неделя
5	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	1	2неделя
6	СБУ. Тестирование бега на 60 м	1	2 неделя
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	3 неделя
8	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	1	3 неделя
9	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	1	3 неделя
10	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1	4 неделя
11	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1	4 неделя
12	Обучение прыжка в длину с разбега.	1	4 неделя
13	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	5 неделя
14	СБУ. Бег по пересеченной местности	1	5 неделя

15	Тестирование бега на 1000 метров.	1	5 неделя
16	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1	6 неделя
17	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1	6 неделя
18	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1	6 неделя
19	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1	7 неделя
20	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	1	7 неделя
21	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	7 неделя
22	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	8 неделя
23	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	8 неделя
24	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	1	8 неделя
25	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1	9 неделя
26	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1	9 неделя
27	Контрольный урок по волейболу.	1	9 неделя
Гимнастика (12ч) Спортивные игры (9ч).			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед	1	10 неделя
29	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	1	10 неделя

30	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1	10 неделя
31	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	1	11 неделя
32	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы	1	11 неделя
33	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1	11 неделя
34	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1	12 неделя
35	Опорный прыжок через гимнастического козла. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1	12 неделя
36	Опорный прыжок через гимнастического козла. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1	12 неделя
37	Опорный прыжок через гимнастического козла. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1	13 неделя
38	Обучение техники лазания по канату.	1	13 неделя
39	Контрольный урок по гимнастике.	1	13 неделя
40	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игра мини-баскетбол	1	14 неделя
41	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	14 неделя
42	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	14 неделя
43	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	15 неделя
44	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.Правила соревнований	1	15 неделя

45	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра в мини-баскетбол	1	15 неделя
46	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	16 неделя
47	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола	1	16 неделя
48	Броски со штрафной линии. Игровые задания.	1	16 неделя
Лыжная подготовка (9ч). Спортивные (6ч). Плавание (15ч)			
49	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1	17 неделя
50	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	17 неделя
51	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	1	17 неделя
52	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	1	18 неделя
53	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1	18 неделя
54	Броски со штрафной линии. Игровые задания.	1	18 неделя
55	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг	1	19 неделя
56	Скользящий шаг. Поворот переступанием	1	19 неделя
57	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	19 неделя
58	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1	20 неделя
59	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	20 неделя

60	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1	20 неделя
61	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	21 неделя
62	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1	21 неделя
63	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1	21 неделя
64	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Вход в воду.	1	22 неделя
65	ОРУ. Игры и развлечения на воде с мячами в малом бассейне.	1	22 неделя
66	Специальные упражнения для освоения в водной среде. Погружение с открытыми глазами.	1	22 неделя
67	Движения ног с плавательной доской.	1	23 неделя
68	Движения ног без плавательной доски	1	23 неделя
69	Техника движения рук с плавательной доской	1	23 неделя
70	Согласованные движения рук и ног в кроле на груди.	1	24 неделя
71	Старты. Техника поворотов. Прыжки с бортиков.	1	24 неделя
72	Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Плавание отрезков по 15-25м кролем на груди.	1	24 неделя
73	Плавание отрезком 10-25м (2-6раз) различными способами.	1	25 неделя
74	Повторное плавание отрезков 10-25мою(2-6 раз.) Дыхательная гимнастика в воде.Игры на воде.(Мяч капитану)	1	25 неделя
75	Плаванием кролем на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания. Плавание кролем на груди 25 м. (3-4 раза)	1	25 неделя

76	Плавание кролем на спине. 25 м (2-6 раз)	1	26 неделя
77	Изучение движения ногами брассом, держась за бортик.Прыжки в воду.	1	26 неделя
78	Плавание брассом при помощи ног и рук.	1	26 неделя
Легкая атлетика (16ч). Спортивные игры (8ч).			
79	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1	27 неделя
80	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1	27 неделя
81	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей	1	27 неделя
82	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей	1	28 неделя
83	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1	28 неделя
84	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол	1	28 неделя
85	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1	29 неделя
86	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол	1	29 неделя
87	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на средние дистанции.	1	29 неделя
88	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	30 неделя
89	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	30 неделя
90	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	30 неделя

91	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1	31 неделя
92	. Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1	31 неделя
93	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1	31 неделя
94	Метание малого мяча на дальность.	1	32 неделя
95	Прыжки в длину с места.	1	32 неделя
96	Прыжок в длину с разбега(совершенствование)	1	32 неделя
97	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег га 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	33 неделя
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1	33неделя
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки(совершенствование). Прыжок в высоту с разбега	1	33 неделя
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки(совершенствование). Прыжок в высоту с разбега способом перешагиванием	1	34неделя
101	Челночный бег 3*10, старты (совершенствование)	1	34 неделя
102	Эстафеты.	1	34 неделя

Тематическое планирование 6 класс

№	*Тема урока*	**Кол-во часов**	**Примерные сроки проведения**
			6 класс
1 четверть **Легкая атлетика 12ч Плавание 15ч**			
1.	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. и Л\А. Спринтерский бег. низкий старт.	1	1-я уч. неделя.
2.	Стартовый разгон. Бег с ускорением Тестирование бега на 30 м	1	1-я уч. неделя.
3.	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	1-я уч. неделя.
4.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки Подтягивание на результат	1	2-я уч. неделя.
5.	Тестирование бега на 60 м	1	2-я уч. неделя.
6.	Бег на 500 и 1000 м	1	2-я уч. неделя.
7.	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	3-я уч. неделя.
8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	3-я уч. неделя.
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	3-я уч. неделя.
10.	Техника метания мяча на дальность с места. Тестирование метания мяча на дальность с места	1	4-я уч. неделя
11.	Инструктаж ТБ на занятии спортивными играми. Терминология игры в волейбол.	1	4-я уч. неделя.
12.	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	1	4 уч. неделя.
13.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	5-я уч. неделя
14.	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в волейбол.	1	5 уч. неделя.
15.	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1	5-я уч. неделя.
16.	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в волейбол.	1	6-я уч. неделя..

17.	Игра в волейбол.	1	6-я уч. неделя.
18.	Игра в волейбол.	1	6-я уч. неделя
19	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне	1	7 уч. неделя.
20	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1	7 уч. неделя.
21	Упражнения для обучения движений рук и дыхания при плавании способом брасс	1	7 уч. неделя.
22	Упражнения для согласования движений ног и рук.	1	8 уч. неделя.
23	Упражнения для обучения и освоения способа в целом.	1	8 уч. неделя.
24	Упражнения для обучения основных вариантов движений в технике плавания брасом	1	8 уч. неделя.
25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.	1	9 уч. неделя.
26	Плавание отрезков по 50 м способом брасс	1	9 уч. неделя.
27	Контрольный урок по плаванию.	1	9 уч. неделя.
2 четверть гимнастика15 ч спортивные игры 6			
28	ТБ при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений.	1	10 уч. неделя.
29	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	1	10 уч. неделя.
30	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	1	10 уч. неделя.
31	Комбинации из акробатических упражнений.	1	11 уч. неделя.
32	Комбинации из акробатических упражнений.	1	11 уч. неделя.
33	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	1	11 уч. неделя.
34	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1	12 уч. неделя.
35	Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.		12 уч. неделя.

36	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг.	1	12 уч. неделя.
37	Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке	1	13 уч. неделя.
38	Прыжки на скакалке	1	13 уч. неделя.
39	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	13 уч. неделя.
40	Опорный прыжок	1	14 уч. неделя.
41	Опорный прыжок	1	14 уч. неделя.
42	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	14 уч. неделя.
43	Правила поведения и Т./Б. на занятии спортивными играми. Терминология игры в волейбол.	1	15 уч. неделя.
44	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	1	15 уч. неделя.
45	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	15 уч неделя.
46	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в волейбол.	1	16 уч неделя.
47	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1	16 уч. неделя.
48	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в волейбол.	1	16 уч. неделя.
Лыжная подготовка 15ч Спортивные игры 15ч			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1 км.	1	17 уч. неделя
50	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	17 уч. неделя.
51	Теоретические сведения. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	17уч. неделя.
52	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1	18 уч. неделя.
53	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	18 уч. неделя.

54	Повороты переступанием	1	18 уч. неделя.
55	Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1	19 уч. неделя.
56	Одновременные, попеременные ходы	1	19 уч. неделя.
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км.	1	19 уч. неделя.
58	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения	1	20 уч. неделя.
59	Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	1	20 уч. неделя.
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	20 уч. неделя.
61	Подъемы и спуски, торможения, повороты.	1	21 уч. Неделя.
62	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	1	21 уч. Неделя.
63	Развитие скоростно-силовых качеств качеств. Эстафеты на лыжах.	1	21 уч. Неделя.
64	ТБ при занятии спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.	1	22 уч. Неделя.
65	Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты	1	22 уч. Неделя.
66	Ловля и передача мяча на месте	1	22 уч. Неделя.
67	Ловля и передача мяча в движении	1	23 уч. Неделя.
68	Техника ведения мяча	1	23 уч. Неделя.
69	Техника ведения мяча	1	23 уч. Неделя.
70	Техника бросков мяча	1	24 уч. Неделя.

71	Техника бросков мяча	1	24 уч. Неделя.
72	Индивидуальная техника защиты	1	24 уч. Неделя.
73	Закрепление техники владения мячом	1	25 уч. Неделя.
74	Закрепление техники перемещений, владений мячом.	1	25 уч. Неделя.
75	Освоение тактики игры. Игра «Борьба за мяч»	1	25 уч. Неделя.
76	Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану»	1	26 уч. Неделя.
77	Овладение игрой	1	26 уч. Неделя.
78	Овладение игрой	1	26 уч. Неделя.
Легкая атлетика Спорт игры			
79	ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1	27 уч. Неделя.
80	Эстафеты с эстафетной палочкой	1	27 уч. Неделя.
81	Челночный бег 3*10	1	27 уч. Неделя.
82	Бег с ускорением от 15 до 30м	1	28 уч. Неделя.
83	Тестирование бега 30 м	1	28 уч. Неделя.
84	Тестирование бега 60 м	1	28 уч. Неделя.
85	Прыжки в длину с места	1	29 уч. Неделя.
86	Тестирование прыжка в длину с места	1	29 уч. Неделя.
87	Подтягивание на высокой низкой перекладине	1	29 уч. Неделя.

88	Бег на 1200 м	1	30 уч. Неделя.
89	Бег с преодолением препятствий	1	30 уч. Неделя.
90	Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину	1	30 уч. Неделя.
91	Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину	1	31 уч неделя.
92	Прыжки в длину с разбега на результат	1	31 уч. неделя.
93	Инструктаж по технике безопасности. История зарождения избранного вида спорта(футбола).Современные правила по избранному виду спорта.	1	31 уч. неделя.
94	Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча с ускорением по прямой	1	32 уч. неделя.
95	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу	1	32 уч. неделя.
96	Ведение мяча с ускорением «змейкой»	1	32 уч. неделя.
97	Контроль ведения мяча с ускорением «змейкой»	1	33 уч. неделя.
98	Передачи мяча на месте (продольные,поперечные, диагональные,низкие, высокие), в движении	1	33 уч.неделя.
99	Контроль передач мяча на месте (продольные, попереч ные, диагональные, низкие, высокие) в движении.	1	33 уч. неделя.
100	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	34 уч. неделя.
101	Контроль удара с разбега по катящемуся мячу.	1	34 уч. неделя.
102	Ведение, передачи, удары по мячу	1	34 уч.неделя.

Тематическое планирование 7 класс

№	*Тема урока*	**Кол-во часов**	**Примерные сроки проведения**
			7 класс
Легкая атлетика 12ч Плавание 15ч			
10.	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. и Л\А. Спринтерский бег. низкий старт.	1	1-я уч. неделя.
11.	Стартовый разгон. Бег с ускорением Тестирование бега на 30 м	1	1-я уч. неделя.
12.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки Подтягивание на результат	1	1-я уч. неделя.
13.	Тестирование бега на 60 м	1	2-я уч. неделя.
14.	Бег на 500 и 1000 м	1	2-я уч. неделя.
15.	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	2-я уч. неделя.
16.	Бег 2000 метров на результат	1	3-я уч. неделя.
17.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	3-я уч. неделя.
18.	Тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	3-я уч. неделя.
10.	Техника метания мяча на дальность с места.	1	4-я уч. неделя
11.	Правила поведения и Т./Б. на занятии спортивными играми. Терминология игры в волейбол.	1	4-я уч. неделя.
12.	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1	4 уч. неделя.
13.	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	1	5-я уч. неделя
14.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	5 уч. неделя.
15.	Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	5-я уч. неделя.
16.	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1	6-я уч. неделя..
17.	Игра в волейбол	1	6-я уч. неделя.

18.	Игра в волейбол	1	6-я уч. неделя
19	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне	1	7 уч. неделя.
20	Техника плавания брасом. Упражнения для обучения движений ног.	1	7 уч. неделя.
21	Упражнения для обучения движений рук и дыхания при плавании способом брасс	1	7 уч. неделя.
22	Упражнения для согласования движений ног и рук.	1	8 уч. неделя.
23	Упражнения для обучения и освоения способа в целом.	1	8 уч. неделя.
24	Упражнения для обучения основных вариантов движений в технике плавания брасом	1	8 уч. неделя.
25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.	1	9 уч. неделя.
26	Плавание отрезков по 50 м способом брасс	1	9 уч. неделя.
27	Контрольный урок по плаванию.	1	9 уч. неделя.
Гимнастика15 ч Спортивные игры 6ч			
28	ТБ при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений.	1	10 уч. неделя.
29	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	1	10 уч. неделя.
30	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	1	10 уч. неделя.
31	Комбинации из акробатических упражнений.	1	11 уч. неделя.
32	Комбинации из акробатических упражнений.	1	11 уч. неделя.
33	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	1	11 уч. неделя.
34	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1	12 уч. неделя.
35	Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.		12 уч. неделя.
36	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг.	1	12 уч. неделя.
37	Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке	1	13 уч. неделя.

38	Прыжки на скакалке	1	13 уч. неделя.
39	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	13 уч. неделя.
40	Опорный прыжок	1	14 уч. неделя.
41	Опорный прыжок	1	14 уч. неделя.
42	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	14 уч. неделя.
43	Правила поведения и Т./Б. на занятии спортивными играми. Терминология игры в волейбол.	1	15 уч. неделя.
44	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1	15 уч. неделя.
45	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	1	15 уч неделя.
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	16 уч неделя.
47	Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	16 уч. неделя.
48	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1	16 уч. неделя.
Лыжная подготовка 15ч Спортивные игры 15ч			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1 км.	1	17 уч. неделя
50	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	17 уч. неделя.
51	Теоретические сведения. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	17уч. неделя.
52	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1	18 уч. неделя.
53	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	18 уч. неделя.
54	Повороты переступанием	1	18 уч. неделя.
55	Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1	19 уч. неделя.
56	Одновременные, попеременные ходы	1	19 уч. неделя.

57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км.	1	19 уч. неделя.
58	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения	1	20 уч. неделя.
59	Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	1	20 уч. неделя.
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	20 уч. неделя.
61	Подъемы и спуски, торможения, повороты.	1	21 уч. Неделя.
62	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	1	21 уч. Неделя.
63	Развитие скоростно-силовых качеств качеств. Эстафеты на лыжах.	1	21 уч. Неделя.
64	ТБ при занятии спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.	1	22 уч. Неделя.
65	Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты	1	22 уч. Неделя.
66	Бросок мяча. Тактика свободного наподения	1	22 уч. Неделя.
67	Ловля и передача мяча в движении	1	23 уч. Неделя.
68	Ловля двумя руками, остановка в два шага	1	23 уч. Неделя.
69	Техника ведения мяча	1	23 уч. Неделя.
70	Техника бросков мяча	1	24 уч. Неделя.
71	Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол	1	24 уч. Неделя.
72	Индивидуальная техника защиты	1	24 уч. Неделя.
73	Закрепление техники владения мячом	1	25 уч. Неделя.
74	Закрепление техники перемещений, владений мячом.	1	25 уч. Неделя.
75	Освоение тактики игры. Игра в мини баскетбол	1	25 уч. Неделя.

76	Освоение тактики игры. Игра в мини баскетбол	1	26 уч. Неделя.
77	Овладение игрой	1	26 уч. Неделя.
78	Овладение игрой	1	26 уч. Неделя.
Легкая атлетика14ч Спортивные игры10ч			
79	ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1	27 уч. Неделя.
80	Эстафеты с эстафетной палочкой	1	27 уч. Неделя.
81	Челночный бег 3*10	1	27 уч. Неделя.
82	Бег с ускорением от 30до 60м	1	28 уч. Неделя.
83	Тестирование бега 30 м	1	28 уч. Неделя.
84	Тестирование бега 60 м	1	28 уч. Неделя.
85	Бег на 500 и 1000 м	1	29 уч. Неделя.
86	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	29 уч. Неделя.
87	Бег на 1200 м	1	29 уч. Неделя.
88	Бег 2000 метров на результат	1	30 уч. Неделя.
89	Бег с преодолением препятствий	1	30 уч. Неделя.
90	Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину	1	30 уч. Неделя.
91	Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину	1	31 уч неделя.
92	Прыжки в длину с разбега на результат	1	31 уч. неделя.
93	Инструктаж по технике безопасности. История зарождения избранного вида спорта(футбола).Современные правила по избранному виду спорта.	1	31 уч. неделя.
94	Ведение мяча с ускорением » змейкой»	1	32 уч. неделя.
95	Контроль ведения мяча с ускорением» змейкой»	1	32 уч. неделя.

96	Передачи мяча на месте,в движении(продольные, поперечные,диагональные, низкие, высокие)	1	32 уч. неделя.
97	Контроль передач мяча на месте, в движении (продольные,поперечные, диагональные, низкие, высокие)	1	33 уч. неделя.
98	Штрафной удар по мячу в ворота.	1	33 уч.неделя.
99	Контроль штрафного удара по мячу в ворота.	1	33 уч. неделя.
100	Игра в мини футбол	1	34 уч. неделя.
101	Игра в мини футбол	1	34 уч. неделя.
102	Игра в мини футбол	1	34 уч.неделя.

Тематическое планирование 8 класс

Тематическое планирование 8 класс

№ пп	Тема урока	Количество часов	Примерные сроки проведения
			8 класс
Легкая атлетика (18 ч). Спортивные игры (9ч)			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1 неделя
2	Тестирование бега на 60 м	1	1 неделя
3	Тестирование бега на 100 метров	1	1 неделя
4	Бег с препятствиями.	1	2 неделя
5	Техника метания мяча на дальность с места.	1	2 неделя
6	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	2 неделя
7	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	3 неделя	3 неделя
8	Бег на 2000 и 3000 м без учета времени.	3 неделя	3 неделя
9	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	3 неделя	3 неделя
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4 неделя

11	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4 неделя
12	Преодоление легкоатлетической полосы препят-ствий	1	4 неделя
13	Равномерный бег. Развитие выносли-вости	1	5 неделя
14	Броски малого мяча на точность	1	5 неделя
15	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	5 неделя
16	Тестирование прыжка в высоту способом «переша-гивание»	1	6 неделя
17	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	6 неделя
18	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	6 неделя
19	Техника безопасности на уроках «Спортивные игры». Игра в мини-футбол	1	7 неделя
20	Футбольные упражнения с мячом. Игра в мини-футбол.	1	7 неделя
21	Остановка и передача мяча в парах различными способами.	1	7 неделя
22	Техника удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы	1	8 неделя
23	Удары по мячу прямым подъемом стопы	1	8 неделя
24	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	8 неделя

25	Прием и передача волейбольного мяча сверху. Игра «Волейбол»	1	9 неделя
26	Прием и передача мяча снизу. Игра «Волейбол»	1	9 неделя
27	Игра «Волейбол»	1	9 неделя
Гимнастика с элементами акробатики (16ч). Спортивные игры (5ч).			
28	Инструкция по технике безопас-ности на занятиях гимнастикой	1	10 неделя
29	Перестроение из колонны по два и по четыре по одному разведением и слиянием.	1	10 неделя
30	Обучением сочетания различных положений рук, ног, туловища.	1	10 неделя
31	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100 см.)	1	11 неделя
32	Акробатические комбинации. Вольное пражнение	1	11 неделя
33	Акробатическая комбинация . Вольное упражнение.	1	11 неделя
34	Акробатическая комбинация . Вольное упражнение. Контрольный урок.	1	12 неделя
35	Комбинации на гимнастическом бревне и пере-кладине	1	12 неделя
36	Упражнения на гимнастическом бревне и пере-кладине	1	12 неделя
37	Упражнения на брусьях	1	13 неделя

38	Опорный прыжки.	1	13 неделя
39	Опорный прыжки	1	13 неделя
40	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	14 неделя
41	Обучение лазанию по канату, гимнастической лестнице	1	14 неделя
42	Обучение лазанию по канату, гимнастической лестнице	1	14 неделя
43	Подтягивание, упражнения в висах и упорах	1	15 неделя
44	Броски и передачи в гандболе. Спортивная игра «Гандбол»	1	15 неделя
45	Броски и передачи в гандболе. Спортивная игра «Гандбол»	1	15 неделя
46	Броски и передачи в гандболе. Спортивная игра «Гандбол»	1	16 неделя
47	Броски и передачи в гандболе. Спортивная игра «Гандбол»	1	16 неделя
48	Броски и передачи в гандболе. Спортивная игра «Гандбол»	1	16 неделя
Лыжная подготовка (9ч). Спортивные игры (6ч). Плавание (15ч)			
49	Инструкция по технике безопас-ности на занятиях лыжной под-готовкой. Попере-менный двухшажный ход	1	17 неделя
50	Одновременный бесшажный ход	1	17 неделя

51	Одновременный одношажный ход (скоростной вари-ант	1	17 неделя
52	Чередование лыжных ходов	1	18 неделя
53	Коньковый ход на лыжах	1	18 неделя
54	Подъемы на склон и спуски со склона	1	18 неделя
55	Торможение боковым соскальзыванием	1	19 неделя
56	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	19 неделя
57	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	19 неделя
58	Волейбол. Переда-ча мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1	20 неделя
59	Волейбол. Переда-ча мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	20 неделя
60	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	20 неделя
61	Волейбол. Тактические дей-ствия	1	21 неделя
62	Волейбол. Игра по правилам	1	21 неделя

63	Контрольный урок по теме «Волей-бол»	1	21 неделя
64	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Влияние плавания на организм человека.	1	22 неделя
65	Специальные упражнения. Игры и развлечения на воде с мячами.	1	22 неделя
66	Старты. Плавание отрезков по 25 м. по 2-6 раз.	1	22 неделя
67	Плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1	23 неделя
68	Плавание кролем на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания	1	23 неделя
69	Плавание кролем на груди с полной координацией.	1	23 неделя
70	Плавание кролем на спине с полной координацией	1	24 неделя
71	Плавание отрезков по 50 м кролем на груди и спине.	1	24 неделя
72	Повороты.	1	24 неделя
73	Старты. Прыжки в воду.	1	25 неделя
74	Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик.	1	25 неделя
75	Скольжение на груди с движениями ногами брассом	1	25 неделя

76	Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Плавание брассом	1	26 неделя
77	Плавание брассом в полной координации.	1	26 неделя
78	Контрольный урок по плаванию.	1	26 неделя
Легкая атлетика (14ч). Спортивные игры (10ч).			
79	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	27 неделя
80	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскет-больную корзину	1	27 неделя
81	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскет-больную корзину	1	27 неделя
82	Баскетбол. На-падение и защита	1	28 неделя
83	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча с пассивным противодействием.	1	28 неделя
84	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон» .	1	28 неделя
85	Игра по упрощённым правилам.	1	29 неделя
86	Игра по правилам.	1	29 неделя
87	Игра по правилам.	1	29 неделя
88	Контрольный урок по баскетболу.	1	30 неделя
89	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	30 неделя
90	Равномерный бег. Развитие выносли-вости	1	30 неделя
91	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	31 неделя
92	Метание малого мяча в горизон-тальную цель	1	31 неделя
93	Метание малого мяча в верти-кальную цель	1	31 неделя

94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	32 неделя
95	Тестирование прыжка с места.	1	32 неделя
96	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	32 неделя
97	Техника передачи эстафетной палочки.	1	33 неделя
98	Эстафетный бег	1	33 неделя
99	Эстафеты. Ско-ростно- силовая подготовка	1	33 неделя
100	Спринтерский бег 60 метров..	1	34 неделя
101	Совершенствование челночного бега 2Х9, 2Х15. Развитие силы	1	34 неделя
102	Длительный бег.	1	34 неделя

Тематическое планирование 9 класс

№ пп	Тема урока	Кол-во часов				
			9а	9б	9в	9г
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1 неделя	1 неделя	1 неделя	1 неделя
2	Старты из различных исходных положений. Бег 30 метров – тест.	1	1 неделя	1 неделя	1 неделя	1 неделя
3	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Линейная эстафета.	1	1 неделя	1 неделя	1 неделя	1 неделя
4	Бег по дистанции. Техника низкого старта и стартового разгона – учёт.	1	2 неделя	2 неделя	2 неделя	2 неделя
5	Финиширование. Встречная эстафета.	1	2 неделя	2 неделя	2 неделя	2 неделя
6	Финиширование. Линейная эстафета.	1	2 неделя	2 неделя	2 неделя	2 неделя
7	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	3 неделя	3 неделя	3 неделя	3 неделя	3 неделя
8	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную цель.	3 неделя	3 неделя	3 неделя	3 неделя	3 неделя
9	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м. – тест	3 неделя	3 неделя	3 неделя	3 неделя	3 неделя
10	Метание мяча на дальность с разбега.	1	4 неделя	4 неделя	4 неделя	4 неделя
11	Метание мяча на дальность с разбега – учет.	1	4 неделя	4 неделя	4 неделя	4 неделя
12	Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1	4 неделя	4 неделя	4 неделя	4 неделя
13	Сочетание разбега с отталкиванием от бруска.	1	5 неделя	5 неделя	5 неделя	5 неделя

	Прыжок в длину с места – тест.					
14	Сочетание техники отталкивания с полётом и приземления.	1	5 неделя	5 неделя	5 неделя	5 неделя
15	Прыжок в длину с разбега.	1	5 неделя	5 неделя	5 неделя	5 неделя
16	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	6 неделя	6 неделя	6 неделя	6 неделя
17	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	6 неделя	6 неделя	6 неделя	6 неделя
18	Переменный бег. Кросс 1000 м – тест	1	6 неделя	6 неделя	6 неделя	6 неделя
19	Бег по пересеченной местности. Бег 2000 метров – учет.	1	7 неделя	7 неделя	7 неделя	7 неделя
20	Футбольные упражнения с мячом. Игра в мини-футбол.	1	7 неделя	7 неделя	7 неделя	7 неделя
21	Остановка и передача мяча в парах различными способами.	1	7 неделя	7 неделя	7 неделя	7 неделя
22	Техника удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы	1	8 неделя	8 неделя	8 неделя	8 неделя
23	Удары по мячу прямым подъемом стопы	1	8 неделя	8 неделя	8 неделя	8 неделя
24	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	8 неделя	8 неделя	8 неделя	8 неделя
25	Прием и передача волейбольного мяча сверху снизу. Игра «Волейбол»	1	9 неделя	9 неделя	9 неделя	9 неделя
26	Подачи сверху снизу(совершенствование). Игра «Волейбол»	1	9 неделя	9 неделя	9 неделя	9 неделя
27	Игра «Волейбол»	1	9 неделя	9 неделя	9 неделя	9 неделя

28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд, назад в группировке.	1	10 неделя	10 неделя	10 неделя	10 неделя
29	Стойка на голове силой, кувырок вперёд, сед углом. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	10 неделя	10 неделя	10 неделя	10 неделя
30	Акробатическая комбинация из 8 – 10 элементов. Длинный кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега – учет.	1	10 неделя	10 неделя	10 неделя	10 неделя
31	Акробатическая комбинация из 10 – 12 элементов.	1	11 неделя	11 неделя	11 неделя	11 неделя
32	Акробатическая комбинация из 10 –12 элементов – учет.	1	11 неделя	11 неделя	11 неделя	11 неделя
33	Опорный прыжок через козла ноги врозь, через коня боком	1	11 неделя	11 неделя	11 неделя	11 неделя
34	Опорный прыжок – учет.	1	12 неделя	12 неделя	12 неделя	12 неделя
35	Разновидности ходьбы по бревну. Лазание и перелезание через предметы	1	12 неделя	12 неделя	12 неделя	12 неделя
36	Сед углом на бревне. Лазание по канату в два приёма.	1	12 неделя	12 неделя	12 неделя	12 неделя
37	Равновесия на бревне. Лазание по канату – учет	1	13 неделя	13 неделя	13 неделя	13 неделя
38	Комбинация из 6 – 8 элементов на бревне.	1	13 неделя	13 неделя	13 неделя	13 неделя
39	Комбинация из 6 – 8 элементов на бревне – учет.	1	13 неделя	13 неделя	13 неделя	13 неделя
40	Смешанные висы и упоры. Сгибание рук, в упоре лежа – тест.	1	14 неделя	14 неделя	14 неделя	14 неделя

41	Вис согнувшись, вис углом. Подтягивание из виса – тест.	1	14 неделя	14 неделя	14 неделя	14 неделя
42	Подъём силой. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	14 неделя	14 неделя	14 неделя	14 неделя
43	Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет.	1	15 неделя	15 неделя	15 неделя	15 неделя
44	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	15 неделя	15 неделя	15 неделя	15 неделя
45	Разновидности передач мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест.	1	15 неделя	15 неделя	15 неделя	15 неделя
46	Передача мяча при встречном движении.	1	16 неделя	16 неделя	16 неделя	16 неделя
47	Ведение мяча в движении с заданиями. Ловля и передача мяча в парах в движении – учет.	1	16 неделя	16 неделя	16 неделя	16 неделя
48	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	1	16 неделя	16 неделя	16 неделя	16 неделя
49	Инструкция по технике безопас-ности на занятиях лыжной под-готовкой. Попере-менный двухшажный ход	1	17 неделя	17 неделя	17 неделя	17 неделя
50	Одновременный бесшажный ход	1	17 неделя	17 неделя	17 неделя	17 неделя
51	Одновременный одношажный ход (скоростной вари-ант	1	17 неделя	17 неделя	17 неделя	17 неделя
52	Чередование лыжных ходов	1	18 неделя	18 неделя	18 неделя	18 неделя

53	Коньковый ход на лыжах	1	18 неделя	18 неделя	18 неделя	18 неделя
54	Подъемы на склон и спуски со склона	1	18 неделя	18 неделя	18 неделя	18 неделя
55	Торможение боковым соскальзыванием	1	19 неделя	19 неделя	19 неделя	19 неделя
56	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	19 неделя	19 неделя	19 неделя	19 неделя
57	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	19 неделя	19 неделя	19 неделя	19 неделя
58	Волейбол. Переда-ча мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1	20 неделя	20 неделя	20 неделя	20 неделя
59	Волейбол. Переда-ча мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	20 неделя	20 неделя	20 неделя	20 неделя
60	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	20 неделя	20 неделя	20 неделя	20 неделя
61	Волейбол. Тактические дей-ствия	1	21 неделя	21 неделя	21 неделя	21 неделя
62	Волейбол. Игра по правилам	1	21 неделя	21 неделя	21 неделя	21 неделя
63	Контрольный урок по теме «Волей-бол»	1	21 неделя	21 неделя	21 неделя	21 неделя
64	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Влияние плавания на организм человека.	1	22 неделя	22 неделя	22 неделя	22 неделя
65	Специальные упражнения. Игры и развлечения на воде с мячами.	1	22 неделя	22 неделя	22 неделя	22 неделя

66	Старты. Плавание отрезков по 25 м. по 2-6 раз.	1	22 неделя	22 неделя	22 неделя	22 неделя
67	Плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1	23 неделя	23 неделя	23 неделя	23 неделя
68	Плавание кролем на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания	1	23 неделя	23 неделя	23 неделя	23 неделя
69	Плавание кролем на груди с полной координацией.	1	23 неделя	23 неделя	23 неделя	23 неделя
70	Плавание кролем на спине с полной координацией	1	24 неделя	24 неделя	24 неделя	24 неделя
71	Плавание отрезков по 50 м кролем на груди и спине.	1	24 неделя	24 неделя	24 неделя	24 неделя
72	Повороты.	1	24 неделя	24 неделя	24 неделя	24 неделя
73	Старты. Прыжки в воду.	1	25 неделя	25 неделя	25 неделя	25 неделя
74	Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик.	1	25 неделя	25 неделя	25 неделя	25 неделя
75	Скольжение на груди с движениями ногами брассом	1	25 неделя	25 неделя	25 неделя	25 неделя
76	Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Плавание брассом	1	25 неделя	25 неделя	25 неделя	25 неделя
77	Плавание брассом в полной координации.	1	26 неделя	26 неделя	26 неделя	26 неделя
78	Контрольный урок по плаванию.	1	26 неделя	26 неделя	26 неделя	26 неделя
79	Разновидности бросков мяча. Ведение мяча с заданиями – учет.	1	26 неделя	26 неделя	26 неделя	26 неделя

80	Штрафной бросок. Броски мяча по кольцу после ведения.	1	27 неделя	27 неделя	27 неделя	27 неделя
81	Тактические действия в нападении и защите.	1	27 неделя	27 неделя	27 неделя	27 неделя
82	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	27 неделя	27 неделя	27 неделя	27 неделя
83	Контрольный урок по баскетболу. Игра мини-баскетбол.	1	28 неделя	28 неделя	28 неделя	28 неделя
84	Техника безопасности на уроках «Элементы единоборства»Захваты рук и туловища	1	28 неделя	28 неделя	28 неделя	28 неделя
85	Приёмы борьбы за выгодное положение.	1	28 неделя	28 неделя	28 неделя	28 неделя
86	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	1	29 неделя	29 неделя	29 неделя	29 неделя
87	Освобождения от захватов	1	29 неделя	29 неделя	29 неделя	29 неделя
88	Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	1	29 неделя	29 неделя	29 неделя	29 неделя
89	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	30 неделя	30 неделя	30 неделя	30 неделя
90	Равномерный бег. Развитие выносли-вости	1	30 неделя	30 неделя	30 неделя	30 неделя
91	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	30 неделя	30 неделя	30 неделя	30 неделя
92	Метание малого мяча в горизон-тальную цель	1	31 неделя	31 неделя	31 неделя	31 неделя

93	Метание малого мяча в верти-кальную цель	1	31 неделя	31 неделя	31 неделя	31 неделя
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	31 неделя	31 неделя	31 неделя	31 неделя
95	Тестирование прыжка с места.	1	32 неделя	32 неделя	32 неделя	32 неделя
96	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	32 неделя	32 неделя	32 неделя	32 неделя
97	Техника передачи эстафетной палочки.	1	32 неделя	32 неделя	32 неделя	32 неделя
98	Эстафетный бег	1	33 неделя	33 неделя	33 неделя	33 неделя
99	Эстафеты. Ско-ростно-силовая подготовка	1	33 неделя	33 неделя	33 неделя	33 неделя
100	Спринтерский бег 60 метров..	1	33 неделя	33 неделя	33 неделя	33 неделя
101	Совершенствование челночного бега 2Х9, 2Х15. Развитие силы	1	34 неделя	34 неделя	34 неделя	34 неделя
102	Длительный бег.	1	34 неделя	34 неделя	34 неделя	34 неделя