

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 7»

Принята
на педагогическом совете
МБОУ ОШ 7
Протокол №1 от 30.08.2017



Утверждаю
Директор МБОУ ОШ 7
Ю.Е.Третьяков
Приказ №129/ОД от 30.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Учебный предмет: Физическая культура

Класс 5-9

ГО Красноуфимск
2017

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают

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 учетом 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 нем 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 учетом 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 освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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); развитие мотивации к овладению

культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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, принеших 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.*

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических

качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1.1	<i>История физической культуры История развития и возникновения ГТО (ВФСК ГТО)</i>	В процессе урока				
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
1.3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
3.3	Гимнастика с основами акробатики	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
3.4	Легкая атлетика	21ч	12ч	21ч	21ч	21ч
3.5	Спортивные игры:	33ч	27ч	33ч	33ч	33ч
	Баскетбол	15ч	15ч	15ч	15	15ч
	Волейбол	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч
3.6	Мини-футбол	6ч	2ч	6ч	6ч	6ч
3.7	Лыжная подготовка	26ч	26ч	26ч	26ч	26ч
3.8	Плавание	4ч	17ч	4ч	4ч	4ч
Всего:		105ч	105ч	105ч	105ч	105ч

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

5 класс

№ п/п	Название раздела ,темы	Кол-во часов
I.	Легкая атлетика	12
1	Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением (30-40 м); встречная эстафета. ОРУ. Инструктаж Т.Б.. Исторические данные олимпийских игр и о создании и развитии ГТО	1
2	Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
3	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	1
4	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	1
5	Прыжок в длину с места(способом "согнув ноги". Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м.	1
6	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1
8	Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
9	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1
10	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1
11	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры .	1

12	Бег 1500 метров на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1
II.	Спортивные игры Баскетбол	15
13	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча 2мя руками от груди на месте. Инструктаж	1
14	Остановка прыжком. Передачи мяча в тройках от груди на месте. Игра в мини-баскетбол	1
15	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места.	1
16	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении.	1
17	Ведение, броски(повтор.), позиционное нападение 5:0 изменения позиции игроков. Учебная игра	1
18	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя снизу в движении. Учебная игра	1
19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1
20	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1

21	Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
22	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча в тройках в движении.	1
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Ведение мяча.	1
24	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов	1
25	Броски с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол	1
26	Передачи мяча в движении. Броски мяча с места и в движении. Игра в баскетбол.	1
27	Броски мяча в кольцо .Игра в баскетбол	1
Ш.	Гимнастика	21
28	Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Инструктаж	1

29	Перестроение из колонны по 1 в кол. по 4. Кувырок вперед. Эстафеты.	1
30	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке	1
31	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату	1
32	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.	1
33	Акробатические комбинации. Лазание по канату, гимн. стенке. Прыжки на скакалке.	1
34	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазанье по канату	1
35	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазанье по канату	1
36	ОРУ. Лазание по канату на оценку. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
37	ОРУ в движении с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1

38	Опорный прыжок. Подвижные игры. Прыжки на скакалке	1
39	ОРУ. Лазание по гимнастической лестнице, скамейке. Подвижные игры. Эстафеты.	1
40	ОРУ. Ходьба по гимнастической рейке. Подвижные игры.	1
41	Ходьба по гимнастической рейке. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
42	Ходьба по гимнастической рейке. Прыжки на скакалке на отметку	1
43	Упражнения на гимнастической рейке на отметку. Эстафеты. профилактика травматизма и подготовка мест занятий	1
44	ОРУ с элементами хореографии(д), передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимн скамейке..	1
45	ОРУ с элементами хореографии(д), передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимн скамейке.	1

46	ОРУ с элементами хореографии(д), передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимн скамейке.	1
47	ОРУ с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимн скамейке	1
48	ОРУ. Эстафеты, подвижные игры.	1
IV.	Лыжная подготовка	26
49	Инструктаж. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
51	ОРУ. Подвижные игры. " Вербочка под ногами"	1
52	Одновременные бесшажные хода. Прохождение 2км. дистанции	1

53	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	1
54	ОРУ. Подвижные игры. "Прыжок за прыжком"	1
55	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км.	1
56	Эстафеты с передачей палок. Повороты переступанием	1
57	ОРУ. Подвижные игры. " Лыжники на места!"	1
58	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км. Торможение" плугом"	1
59	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	1
60	ОРУ. Подвижные игры. " Передал - садись"	1
61	Одновременные хода. Спуски со склона.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	1
63	ОРУ. Подвижные игры. "Мяч ловцу"	1
64	Прохождение на скорость дистанции 1 км.	1

65	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	1
66	ОРУ. Спортивные игры "Пионербол"	1
67	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход(3 км)	1
68	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой». Прохождение дистанции 3 км	1
69	ОРУ. Подвижные игры. " Тяни за булавь"	1
70	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1
71	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1
72	ОРУ. Подвижные игры. "Лапта"	1
73	Эстафеты с передачей палок, прохождение дистанции 2 км.	1
74	Торможение и поворот «плугом», подъем в гору «полуелочкой»	1

V.	Плавание	4
75	Различные виды плаваний, о пользе занятий плаванием	1
76	Стартовый прыжок, ТБ на водоемах	1
77	Оказание первой помощи утопающим	1
78	Закаливание на водоемах	1
VI.	Спортивные игры. Волейбол	12
79	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Инструктаж по Технике Безопасности.	1
80	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
81	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах	1
82	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Игра по упрощенным правилам	1
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
84	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Передачи мяча двумя руками в парах и через сетку	1

85	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	1
87	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
88	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1
89	Передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам. Подтягивание	1
90	Тест на гибкость .Игра в волейбол.	1
VII.	Легкая атлетика	9
91	Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции (30-40 м); специальные беговые упражнения. Инструктаж	1
92	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
93	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ	1
94	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м	1
95	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег	1
97	кроссовая подготовка. Эстафетный бег	1

98	кроссовая подготовка. Эстафетный бег	1
99	специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	1
VIII.	Мини- футбол	6
100	Равномерный бег до 10 минут. .Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1
101	Бег 1000 метров. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-футбол	1
102	Бег 1500 метров. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам	1
103	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1
104	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1
105	Равномерный бег до 10 минут. .Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1

***ОРУ –общеразвивающие упражнения**

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
I.	Легкая атлетика	12
1	Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением (30-40 м); встречная эстафета. ОРУ.* Инструктаж по ТБ.	1
2	Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения (барьерный и эстафетный бег). Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
3	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Спортивная ходьба	1
4	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	1
5	Прыжок в длину с места (способом "согнув ноги"). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 м. Олимпийские игры древности	1
6	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения (барьерный и эстафетный бег). Бег на 300 – 500 м.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба. Основные этапы развития физической культуры в России	1
8	Кроссовый бег 10 минут. Преодоление препятствий. Прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры.	1
9	Кроссовый бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1
10	Кроссовый бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1
11	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
12	Бег 1500 метров на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1

II.	Баскетбол	15
13	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча 2мя руками от груди на месте. ТБ по баскетболу. Нормы этического общения в игровой и соревновательной деятельности	1
14	Остановка прыжком. Передачи мяча в тройках от груди на месте. Игра в мини-баскетбол	1
15	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Правила соревнований по баскетболу.	1
16	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.Бросок двумя снизу в движении.	1
17	Ведение, броски(повтор.), позиционное нападение 5:0 изменения позиции игроков. Учебная игра	1
18	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя снизу в движении. Учебная игра	1
19	Вырывание и выбивание мяча.Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1
20	Вырывание и выбивание мяча.Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1
21	Бросок двумя руками от головы в движении.Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
22	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча в тройках в движении.	1
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Ведение мяча.	1
24	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов	1
25	Броски с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1

26	Передачи мяча в движении. Броски мяча с места и в движении. Игра в баскетбол.	1
27	Броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол. Гимнастика для глаз.	1
III.	Гимнастика	21
28	Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Инструктаж ТБ по гимнастике	1
29	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Кувырок вперед, перевороты. Эстафеты.	1
30	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке	1
31	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты. Лазание по канату	1
32	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, прыжки с поворотами. Лазание по гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий. Элементы релаксации и аутотренинга	1
33	Акробатическая комбинация. Лазание по канату, гимнастической стенке. Прыжки на скакалке.	1
34	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату. Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.	1
35	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату	1
36	ОРУ. Лазание по канату на оценку. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения для регулирования массы тела.	1
37	ОРУ в движении с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
38	Опорный прыжок. Подвижные игры. Прыжки на скакалке. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
39	ОРУ. Лазание по гимнастической лестнице, скамейке. Подвижные игры. Эстафеты. Гимнастическая полоса	1

	препятствий	
40	ОРУ. Ходьба по гимнастической рейке. Подвижные игры. Танцевальные движения. Упражнения из современных оздоровительных систем.	1
41	Ходьба по гимнастической рейке. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Танцевальные движения. Способы закаливания организма.	1
42	Ходьба по гимнастической рейке. Прыжки на скакалке на отметку. Танцевальные движения	1
43	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
44	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
45	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
46	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
47	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
IV.	Лыжная подготовка	26
49	Инструктаж по Т.Б. Одновременный бесшажный ход. Основы туристической подготовки. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
50	ОРУ. Подвижные игры. " Веребочка под ногами"	1
51	Одновременные бесшажные хода. Прохождение 2км. дистанции	1
52	Подъем «полуелочкой» , торможение «плугом».	1

53	ОРУ. Подвижные игры. "Прыжок за прыжком"Элементы национальных видов спорта	1
54	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км.	1
55	Эстафеты с передачей палок. Повороты переступанием	1
56	ОРУ. Подвижные игры. " Лыжники на места!"	1
57	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км. Торможение" плугом"	1
58	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	1
59	ОРУ. Подвижные игры. " Передал-садись"	1
60	Одновременные хода. Спуски со склона. Способы массажа организма	1
61	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	1
62	ОРУ. Подвижные игры. "Мяч ловцу". Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1
63	Прохождение на скорость дистанции 1 км.	1
64	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	1
65	ОРУ. Спортивные игры "Пионербол"	1
66	Повороты переступанием . Попеременный двухшажный ход(3 км)	1
67	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой». Пр. дист 3 км	1
68	ОРУ. Подвижные игры. " Тяни за булавь"	1
69	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1

70	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1
71	ОРУ. Подвижные игры. "Лапта"	1
72	Эстафеты с передачей палок, прохождение дистанции 2 км.	1
73	Торможение и поворот «плугом», подъем в гору «полуелочкой"	1
74	Прохождение дистанции 2 км.	1
V.	Волейбол	12
75	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Инструктаж по ТБ.	1
76	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча . Игра по упрощенным правилам. Прием мяча после подачи.	1
77	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах	1
78	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
80	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Передачи мяча двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча после подачи	1
81	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения . Игра по упрощенным правилам	1
83	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1
85	Передачи мяча через сетку в парах . Игра по упрощенным правилам. Подтягивание.	1

86	Тест на гибкость .Игра в волейбол.	1
VI.	Плавание	17
87	Различные виды плаваний, о пользе занятий плаванием	1
88	Оказание первой помощи утопающим	1
89	Ходить от бортика к бортику	1
90	Погружение в воду с головой ходьба и бег	1
91	Погружение в воду с головой, задержав дыхание .	1
92	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег	1
93	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку»	1
94	Бег «Лошадки» по бассейну погружение с головой с опорой выдох в воду с пузырями открывание глаз лежание на груди с упором на руки.	1
95	Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук упражнение «Кто быстрее»	1
96	Погружение с головой с выдохом ходьба друг за другом	1
97	Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу	1

	упражнение «Медуза»	
98	Упражнение за задержку дыхания с опорой погружение с головой	1
99	Падать в воду по сигналу упражнение на лежание по сигналу	1
100	Произвольно окунаться выдохи в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан»	1
101	Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом садиться на дно плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется»	1
102	Лежание на груди движение ног в кроле выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель»	1
103	Всплывание и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы»	1
VII.	Мини- футбол	2
104	Равномерный бег до 10 минут. .Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1

105	Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1
-----	--	---

*ОРУ - обще-развивающие упражнения

7 класс

№ п/п	Название раздела ,темы	Кол-во часов
I.	Легкая атлетика	12
1	Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ*. Инструктаж по Т.Б. спортивная ходьба	1
2	Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1
3	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты, барьерный бег.	1
4	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в высоту с разбега	1
5	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м.	1
6	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Игра в лапту.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1
8	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	1
9	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Борьерный бег. Спортивные игры.	1
11	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры	1
12	Бег 1500 метров на результат. ОРУ. Спортивные игры	1

II.	Баскетбол	15
13	Т.Б.по баскетболу. Передвижение игрока, повороты, остановки с мячом.. нормы этнического общения.	1
14	Передвижение игрока, повороты, передачи мяча на месте. Ведение мяча с разной высоты отскока.	1
15	Ведение мяча на месте с разной высоты отскока. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
16	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками с низу.	1
17	Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча 2 мя руками от головы с места с сопротивлением.	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различными способом в парах в движении. Быстрый прорыв 2-1.Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
20	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок.	1
21	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок.	1
22	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 2-1, 3-2. Учебная игра. Действия нападающих против нескольких защитников.	1

23	Передача мяча в тройках со сменой мест.Штрафной бросок. Игровые задания 2-2, 3-2. Учебная игра.	1
24	Передача мяча в тройках со сменой мест.Штрафной бросок. Игровые задания 2-2, 3-2. Учебная игра.	1
25	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок.	1
26	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2-1,3-1. Учебная игра.	1
27	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2-1,3-1. Учебная игра. Штрафной бросок	1
Ш.	Гимнастика	21
28	Инструктаж ТБ .Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: "Полоборота направо, налево! "Эстафеты	1
29	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м.). Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя(д.). ОРУ с предметами.	1
30	Кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики). Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя(девочки).Прыжки с переворотами. ОРУ с предметами	1
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Перевороты. Лазание по канату в два приема. Мост из положения стоя.	1
32	Кувырок. вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Лазание по канату в два приема. Мост из положения стоя	1
33	Акробатическая комбинация. Лазание по канату	1

34	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь(девочки). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1
35	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь(девочки). Эстафеты.	1
36	Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, соскоки	1
37	Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, соскоки	1
38	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
39	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
40	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
41	Ходьба по гимнастической рейке. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
42	Ходьба по гимнастической рейке. Прыжки на скакалке на отметку	1
43	Упражнения на гимнастической рейке на отметку. Эстафеты	1
44	ОРУ. Выполнение упражнений по станциям .Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
45	ОРУ. Выполнение упражнений по станциям. Регулирование массы тела и формирования телосложения.	1
46	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, элементы релаксации и аутотренинга.	1
47	Комплексы упр. развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и	1

	дыхательной систем.	
48	Комплексе упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физ. культуры.	1
IV.	Лыжная подготовка	26
49	Инструктаж по Т.Б. Олимпийские игры современности. Основы туристической подготовки.	1
50	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
51	ОРУ. Игра в волейбол	1
52	Бесшажные хода. Прохождение дистанции 2 км.	1
53	Подъем «елочкой» , торможение и поворот «упором».	1
54	ОРУ. Спортивные игры	1
55	Основной и стартовый вариант одновременного одношажного хода, прохождение дистанции 2 км.	1
56	Эстафеты с передачей палок, разворот на месте махом.	1
57	ОРУ. Спортивные игры	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы,подъем в гору "елочкой"	1
59	Торможение и поворот «упором», подъем в гору «елочкой».	1
60	ОРУ. Спортивные игры	1
61	Одновременные хода. Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км	1

62	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	1
63	ОРУ. Подвижные игры	1
64	Похождение на скорость дистанции 2 км.	1
65	Торможение и поворот «упором», подъем в гору «елочкой».	1
66	ОРУ. Спортивные игры	1
67	Попеременным двухшажным ходом прохождение дистанции 3 км, поворот и торможение упором	1
68	Торможение и поворот «упором», подъем в гору «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	1
69	ОРУ. Подвижные игры	1
70	Попеременным двухшажным ходом прохождение дистанции 3 км, поворот и торможение упором	1
71	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1
72	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	1
73	ОРУ. Спортивные игры	1
74	Прохождение на скорость дистанции 3 км.	1
V.	Плавание	4
75	Правила ТБ на занятиях плаванием, основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Физические качества, физическая нагрузка.	1

76	Обеспечение безопасности человека на водоемах, названия плавательных упражнений, способов плавания.	1
77	Требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма.	1
78	Роль занятий плаванием для физического развития.	1
VI.	Волейбол	12
79	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
80	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Игра по упрощенным правилам. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
81	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
82	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
84	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча. снизу двумя руками в парах. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
85	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных. Элементов(прием, передача, удар)	1
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	1

87	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча	1
88	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1
89	Передачи мяча через сетку в парах .Игра по упрощенным правилам. Подтягивание .	1
90	Тест на гибкость .Игра в волейбол.	1
VII.	Легкая атлетика	9
91	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. (эстафетный и барьерный бег)	1
92	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
93	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
94	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м.	1
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча(150г) на дальность с 3-5 шагов.	1
96	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов.	1
97	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Игра в лапту.Элементы техники национальных видов спорта.	1
98	Бег 1500 метров на результат. ОРУ. Спортивные игры	1
99	Равномерный бег до 10 минут. Прыжок в высоту с разбега.	1

VIII.	Мини-Футбол	6
100	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты	1
101	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол. Правила соревнований по футболу.	1
102	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
103	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
104	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
105	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1

*ОРУ - обще-развивающие упражнения

8 класс

№ п/п	Название раздела ,темы	Кол-во часов
I.	Легкая атлетика	12
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ*. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба 300м. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	1
2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Спортивная ходьба 300м. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	1
3	Бег на результат 30 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.(барьерный бег, эстафетный бег). Кросс 6 мин. Игра в футбол.	1
4	Тест на силу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту.Элементы техники национальных видов спорта,	1
5		1
6	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тест на силу. Игра в футбол.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ .Достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1
8	Бег 10 минут. ОРУ .Барьерный бег.. Олимпийские игры древности и современности.	1
9	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол.. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
10	Бег 15 минут. Барьерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол..Прыжок в длину с разбега.	1
11	Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Спортивные игры. Прыжок в высоту с разбега	1
12	Бег 2000метров на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1
II.	Баскетбол	15
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя	1

	руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Инструктаж по Т. Б.	
14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.	1
16	Учебная игра .Правила игры в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу.	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
19	Учебная игра. Действия нападающего против нескольких защитников.	1
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра.	1
22	Учебная игра. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры..	1
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра.	1
24	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
25	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
26	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
27	Учебная игра.Олимпийские игры древности.	1

Ш.	Гимнастика	21
28	Инструктаж по Т.Б .Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Опорный прыжок через козла. М. согнув ноги (козел в длину высота 110 см.). Д. прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину).	1
29	Опорный прыжок, лазание по канату. Ору. Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
30	Опорный прыжок. Лазание по канату. Комплекс дыхательной гимнастики. Правила соревнований по гимнастике. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, соблюдением физической нагрузки.	1
31	ОРУ. Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. .Комплекс гимнастики для глаз.	1
32	ОРУ. Опорный прыжок (зачет). Комплекс упражнений для физкультпауз и физкультминутки.	1
33	ОРУ. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
34	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок. Переворот боком. (М.). ОРУ в движении. Развитие гибкости. Элементы релаксации и аутотренинга.	1
35	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок, перевороты боком. (М.). ОРУ в движении. Развитие гибкости. Комплекс регулирования массы тела и формирование телосложения.	1
36	Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М.). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.) Комплекс для регулирования массы тела.	1
37	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М.). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.) Основные этапы развития физической культуры в России.	1
38	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М.) переворот боком. Мост и поворот в упор на одном колене (Д.) .	1
39	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М.) переворот боком. Мост и поворот в упор на одном колене (Д.)	1
40	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
41	Длинный кувырок, стойка на голове (М.). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.) Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
42	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Комплексы из современных оздоровительных систем физического	1

	воспитания, адаптивной физической культуры.	
43	ОРУ. Комбинации в равновесии.	1
44	Эстафеты. Игра в лапту. Правила игры в лапту.	1
45	ОРУ. Комбинации в равновесии на гимнастической рейке	1
46	ОРУ. Комбинации в равновесии на гимнастической рейке	1
47	ОРУ. Комбинации в равновесии на гимнастической рейке	1
48	Комбинации в равновесии гимнастической рейке.. Танцевальные движения.	1
IV.	Лыжная подготовка	26
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51	Скользкий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием в движении.	1
52	ОРУ. Игра в волейбол	1
53	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
54	Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3км.	1
55	Игра в баскетбол	1
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км	1
57	Подъем в гору скользким шагом. Попеременный двухшажный ход	1
58	Двусторонняя игра	1
59	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).Прохождение дистанции 2 км.	1
60	Подъем «полуелочкой» . Спуски со склона, торможение и поворот «плугом».	1
61	Игра в баскетбол	1
62	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км	1
63	Торможение и поворот « упором». Прохождение дистанции 3 км	1
64	Двусторонняя игра	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Попеременный двухшажный ход.	1
66	Одновременные ходы (повторение). Прохождение дистанции 3 км.	1
67	Игра в баскетбол	1
68	Попеременный двухшажный ход (совершенствование), прохождение дистанции 3км	1

69	Коньковый ход (повторение), прохождение дистанции 3 км.	1
70	Игра в волейбол	1
71	Спуски со склона, торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Простейшие приемы самомассажа.	1
72	Игра в баскетбол	1
73	Прохождение дистанции до 4,5км	1
74	Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3км.	1
V.	Плавание	4
75	Правила ТБ на занятиях плаванием, основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс	1
76	Обеспечение безопасности человека на водоемах, названия плавательных упражнений, способов плавания.	1
77	Требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма.	1
78	кроль на груди и спине, брасс.	1
VI.	Волейбол	12
79	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам	1
80	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
81	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
82	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
83	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
84	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1

85	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	1
87	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча	1
88	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1
89	Передачи мяча через сетку в парах .Игра по упрощенным правилам. Подтягивание .	1
90	Тест на гибкость .Игра в волейбол.	1
VII.	Легкая атлетика	9
91	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
92	Бег на результат 30 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 6 мин.Игра в мини-футбол. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
93	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения (эстафетный и барьерный бег). Тест на гибкость .. Игра в лапту.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в мини-футбол.	1
95	Прыжок в длину с места на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. Бег на 300-500 м.	1
96	Бег 10 минут. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	1
97	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в мини-футбол. Основные этапы развития физической культуры в России .	1
98	Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1

99	Бег 2000метров на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
VIII.	Мини- Футбол	6
100	Инструктаж ТБ .Ведение мяча	1
101	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
102	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
103	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
104	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
105	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1

*ОРУ - обще-развивающие упражнения

9 класс

№ п/п	Название раздела ,темы	Кол-во часов
I.	Легкая атлетика	12
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые (эстафетный и барьерный бег) упражнения. Т.Б. по легкой атлетике. Этапы развития Ф.К в России	1
2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения(барьерный бег)	1
3	Бег на результат 30 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 6 мин.	1
4	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в лапту	1
5	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
6	Прыжок в длину с места. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.Эстафетный бег. Спортивная ходьба.	1
7	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1
8	Бег 10 минут. ОРУ. Игра в лапту	1
9	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
10	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжок в высоту с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
11	Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Олимпийские игры современности.	1
12	Бег 2000метров на результат. ОРУ. Спортивные игры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1
II.	Баскетбол	15
13	Сочетание приемов передв.и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками . ТБ по баскетболу	1
14	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча на месте, в движении.	1
15	Учебная игра. Подтягивание . Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
16	Бросок двумя руками от головы в прыжке, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с	1

	сопротивлением. Броски в кольцо.	
17	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Передачи мяча разными способами в движении пар.	1
18	Учебная игра. Тест на гибкость	1
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
20	Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4.	1
21	Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3	1
22	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.	1
23	. Штрафной бросок. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра Действия нападающего против нескольких защитников..	1
24	Учебная игра. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
25	. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Комплексы упражнений для сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
26	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
27	Учебная игра. Народная игра"Займи место"	1
III.	Гимнастика	21
28	Инструктаж Т.Б по гимнастике .Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Приемы самомассажа	1
29	Из упора присев ст. на руках и голове.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(д.). ОРУ в движении.	1
30	ОРУ. Прыжки на скакалке. Из упора присев ст. на руках и голове. Длинный кувырок с 3 х шагов разбега(м.). Равновесие на 1ой, кувырок назад .	1
31	ОРУ. Кувырок вперед, длинный.кувырок вперед прыжком.(м.). Равновесие на 1ой, выпад вперед, кувырок .вперед. .Кувырок назад в полушпагат.(девочки)	1
32	ОРУ. Стойка на голове и руках , кувырок вперед прыжком(м), равновесие на 1ой, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат.(д)	1
33	ОРУ в движении. Акробатическая комбинация(зачет). Лазание по канату.	1
34	Опорный прыжок согнув ноги(гимнастический конь в длину(высота 105-115 см)мал.Опорный прыжок боком через гимнастического коня(конь в шир). Дев. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-	1

	двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	
35	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги мальчики. Опорный прыжок боком через гимнастического коня(конь в ширину) дев.Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
36	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги мальчики. Опорный прыжок боком через гимнастического коня(конь в ширину) девочки	1
37	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги мальчики. Оп. прыжок боком через гимнастического коня(конь в ширину) дев.	1
38	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги мальчики. Опорный прыжок боком через гимнастического коня девочки(зачет)	1
39	Лазание по канату в два, три приема , упражнения в равновесии(прыжки, повороты, сед углом	1
40	Лазание по канату в два, три приема , упражнения в равновесии(прыжки, повороты, сед углом.)	1
41	Лазание по канату в два, три приема , упражнения в равновесии(прыжки, повороты, сед углом.)	1
42	Лазание по канату в два, три приема , упражнения в равновесии(прыжки, повороты, сед углом	1
43	Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги(мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической скамейке	1
44	Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги(мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической ска Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги(мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической скамейке мейке	1
45	Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги(мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической скамейке	1
46	Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги(мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической скамейке	1
47	Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, элементы релаксации и аутотренинга.	1
48	Упражнения из современных оздоровительных систем, простейшие способы самомассажа.	1
IV.	Лыжная подготовка	26
49	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1

51	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
52	ОРУ. Спортивные игры. Народная игра " Кто первый?"	1
53	Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом. Способы закаливания, простейшие приемы самомассажа	1
54	Одновременный бесшажный ход, поворот переступанием, прохождени дистанции 2 км.	1
55	ОРУ. Игра в волейбол. Основы туристической подготовки	1
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1
57	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
58	ОРУ. Спортивные игры	1
59	Подъем «полуелочкой» . Спуски со склона, торможение и поворот «плугом».	1
60	Переход с одного хода на другой, прохождение дистанции 2 км.	1
61	ОРУ. Игра в баскетбол . Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	1
62	Торможение и поворот « упором». Прохождение дистанции 3 км.	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Попеременный двухшажный ход.	1
64	ОРУ. Спортивные игры. Народная игра" Займи место"Элементы техники национальных видов спорта	1
65	Одновременные ходы (повторение). Прохождение дистанции 3 км.	1
66	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км	1
67	ОРУ. Спортивные игры. Гимнастика для глаз.	1
68	Коньковый ход (повторение), прохождение дистанции 3 км	1
69	Спуски со склона, торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1
70	ОРУ. Игра в волейбол. Элементы релаксации и аутотренинга	1
71	Прохождение дистанции 2, 3 км. на скорость	1
72	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
73	Спуски со склона, торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1
74	ОРУ. Спортивные игры. Народная игра "Клек". Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	1
V.	Плавание	4
75	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Приемы оказания помощи утопающим	1

76	Причины несчастных случаев на воде и гибели людей, приемы освобождения от захватов утопающего.	1
77	Первая помощь до прибытия врача, предупреждение несчастных случаев на воде.	1
78	Презентации работ учащихся по теме " Плавание"	1
VI.	Волейбол	12
79	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Инструктаж по ТБ.	1
80	Перемещение игрока. Передачи мяча в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1
81	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
82	Передачи мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1
83	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
84	Верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
85	Передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
86	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах	1
87	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
88	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1
89	Индивидуальное блокирование в прыжке с места, подачи мяча. Учебная игра	1
90	Приемы мяча с подачи	1
VII.	Легкая атлетика	6
91	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
92	Бег на результат 30 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба	1
93	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения(эстафетный и барьерный бег). Развитие скоростных качеств. Игра в лапту.	1
94	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега.	1
95	Прыжок в длину с места на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. Бег на 300-500 м.	1
96	Кроссовый бег. ОРУ. Подтягивание	1
97	Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1
98	Прыжок в длину с разбега	1
99	Кроссовая подготовка	1

VIII.	Мини-Футбол	6
100	Инструктаж ТБ . Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой.	1
101	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
102	Бег 1500 метров. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам	1
103	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1
104	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1
105	Равномерный бег до 10 минут. .Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1

