

**Изменения в рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»
(Приложение 26 к ООП ООО МБОУ СОШ № 24)**

Изложить пункт 3 в следующей редакции:

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

№	Название раздела. Тема урока	Кол -во час ов	Элементы содержания
Легкая атлетика (13 часов)			
1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. <i>Олимпийские игры древности.</i>
2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Режим труда и отдыха.	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Режим труда и отдыха. Олимпийское движение в России
4	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной

	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки		палочки.Современные Олимпийские игры.
5	Бег на результат (60 м) . Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Измерение результатов, подача команд.	1	Бег на результат (60 м) . Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Измерение результатов, подача команд. Физическая культура в современном обществе.
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Организация и проведение пеших туристических походов.
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 * 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль прыжок в длину с места	1	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 * 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль прыжок в длину с места. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. Контроль метание мяча на дальность.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.	1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. Контроль метание мяча на дальность.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»
12 13	Контроль. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	2	Контроль. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»

Баскетбол (19 часов)			
1	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол
2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
3	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
4	Контроль. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Контроль. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
5	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
6	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка после ловли. Позиционное нападение. Правила соревнований	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка после ловли. Позиционное нападение. Правила соревнований
7	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок после	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок после

	ловли. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств		ловли. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств
8	Контроль. Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Контроль. Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
9	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
10	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
11	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
12	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
13	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками, снизу в движении после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. Основные правила игры.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками, снизу в движении после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. Основные правила игры.
14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол.
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание	1	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание

	приемов: (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом (1:0)ч. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		приемов: (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом (1:0)ч. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
16	Контроль. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Контроль. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
17	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание приемов:(ведение - остановка - бросок). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
18	Игровой урок.	1	Игровой урок.
19	Игровой урок. Соревнование по баскетболу.	1	Игровой урок. Соревнование по баскетболу.
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)			
1	История гимнастики. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ на месте. Развитие гибкости, координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	История гимнастики. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ на месте. Развитие гибкости, координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
2	Основная гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие гибкости, координационных способностей	1	Основная гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие гибкости, координационных способностей
3	Техника выполнения физических упражнений. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ на месте. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие гибкости, координационных способностей.	1	Техника выполнения физических упражнений. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ на месте. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие гибкости, координационных способностей.
4	Упражнения для разогревания. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	Упражнения для разогревания. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей.
5	Основы для выполнения гимнастических упражнений. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие	1	Основы для выполнения гимнастических упражнений. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости,

	гибкости, координационных способностей. Контроль.		координационных способностей. Контроль.
6	Зарождение Олимпийских игр древности. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	Зарождение Олимпийских игр древности. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие гибкости, координационных способностей.
7	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Страховка и помощь во время занятий.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Страховка и помощь во время занятий.
8	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. Цель и задачи современного олимпийского движения.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. Цель и задачи современного олимпийского движения.
9	Перестроение из колонны по два, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Контроль. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно-силовых способностей. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.	1	Перестроение из колонны по два, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Контроль. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно-силовых способностей. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.
10	Перестроение из колонны по четыре в колонну, по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну, по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей
11	Перестроение из колонны по четыре, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Перестроение из колонны по четыре, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей

12	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно-силовых способностей
13	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»
14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»
15	ОРУ с гантелями. Подтягивания в висе. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Правильная и неправильная осанка.	1	ОРУ с гантелями. Подтягивания в висе. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Правильная и неправильная осанка.
16	ОРУ с гантелями. Подтягивания в висе. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Физическое самовоспитание.	1	ОРУ с гантелями. Подтягивания в висе. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Физическое самовоспитание.
17	ОРУ на месте. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	1	ОРУ на месте. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей
18	Техника лазание по канату. Развитие силовых способностей	1	Техника лазание по канату. Развитие силовых способностей
19	Лазание по шесту. Развитие двигательных способностей	1	Лазание по шесту. Развитие двигательных способностей
20	Лазание по гимнастической лестнице. Пять основных двигательных способностей.	1	Лазание по гимнастической лестнице. Пять основных двигательных способностей.
21	Упражнения для развития гибкости и силы	1	Упражнения для развития гибкости и силы
Лыжная подготовка (16 часов)			
1	История лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения.	1	История лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения. Попеременный

	Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков 60-70м на скорость. П.И. «Салки».		двухшажный ход. Прохождение отрезков 60-70м на скорость. П.И. «Салки».
2	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1000м. Попеременный двухшажный ход. П.И. «Салки». Развитие выносливости	1	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1000м. Попеременный двухшажный ход. П.И. «Салки». Развитие выносливости
3	ПМП при обморожениях. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Прохождение дистанции 1000м. Попеременный двухшажный ход. П.И. «Салки». Развитие выносливости	1	ПМП при обморожениях. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Прохождение дистанции 1000м. Попеременный двухшажный ход. П.И. «Салки». Развитие выносливости
4	ПМП при травмах. ОРУ с изменением темпа движений. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1500м. Подъём «полуёлочкой». П.И. «По местам!».	1	ПМП при травмах. ОРУ с изменением темпа движений. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1500м. Подъём «полуёлочкой». П.И. «По местам!».
5	Контроль. Прохождение дистанции 1500м. Подъём «полуёлочкой». П.И. «По местам!».	1	Контроль. Прохождение дистанции 1500м. Подъём «полуёлочкой». П.И. «По местам!».
6	ОРУ на лыжах. Подъём «полуёлочкой». Прохождение отрезков 60-70 м на скорость. Эстафеты на лыжах. Спуски с пологих склонов. Развитие быстроты. Росто - весовые показатели человека.	1	ОРУ на лыжах. Подъём «полуёлочкой». Прохождение отрезков 60-70 м на скорость. Эстафеты на лыжах. Спуски с
7	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. ОРУ с изменением темпа движений. Одновременный бесшажный ход. П.И. «Кто дальше». Развитие ловкости.	1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. ОРУ с изменением темпа движений. Одновременный бесшажный ход. П.И. «Кто дальше». Развитие ловкости.
8	ОРУ на лыжах. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков 60-70 м изученными способами на скорость. Спуски с пологих склонов. П.И. на лыжах. Развитие координационных способностей.	1	ОРУ на лыжах. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков 60-70 м изученными способами на скорость. Спуски с пологих склонов. П.И. на лыжах. Развитие координационных способностей.
9	Прохождение дистанции 2000м. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Спуски с пологих склонов, подъём «полуёлочкой». Слагаемые здорового образа жизни.	1	Прохождение дистанции 2000м. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Спуски с пологих склонов, подъём «полуёлочкой». Слагаемые здорового образа жизни.
10	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. ОРУ на лыжах.	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. ОРУ на лыжах. Прохождение

	Прохождение дистанции 2500м. Торможением «плугом». Подвижные игры на лыжах.		дистанции 2500м. Торможением «плугом». Подвижные игры на лыжах.
11	ОРУ на лыжах. Закрепление техники попеременного 2-хшажного и одновременного бесшажного хода. Повторное прохождение отрезков 60-70м на скорость. Торможением «плугом».	1	ОРУ на лыжах. Закрепление техники попеременного 2-хшажного и одновременного бесшажного хода. Повторное прохождение отрезков 60-70м на скорость. Торможением «плугом».
12	ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 2500м. Торможением «плугом». Подвижные игры на лыжах.	1	ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 2500м. Торможением «плугом». Подвижные игры на лыжах.
13	Повороты переступанием в движении. П.И. «Пятнашки». Развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	Повороты переступанием в движении. П.И. «Пятнашки». Развитие ловкости, быстроты, выносливости.
14	ОРУ на лыжах. Повороты переступанием в движении. Повторное прохождение отрезков 60-70м на скорость. П.И. «Пятнашки». Развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	ОРУ на лыжах. Повороты переступанием в движении. Повторное прохождение отрезков 60-70м на скорость. П.И. «Пятнашки». Развитие ловкости, быстроты, выносливости.
15	Передвижение на лыжах 3000м с равномерной скоростью. Спуски, подъёмы и торможения изученными способами. Подвижные игры на лыжах.	1	Передвижение на лыжах 3000м с равномерной скоростью. Спуски, подъёмы и торможения изученными способами. Подвижные игры на лыжах.
16	Правила соревнований по лыжным гонкам. Принятие контрольных учебных нормативов на дистанции 2 км	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Принятие контрольных учебных нормативов на дистанции 2 км
Гимнастика строевые упражнения (6 часов)			
1	Повторение перестроений из одной колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.	1	Повторение перестроений из одной колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.
2	Повторение перестроений из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному с разведением и слиянием.	1	Повторение перестроений из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному с разведением и слиянием.
3	Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Развитие скоростно - силовых способностей.
4	Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Развитие скоростно-силовых способностей.
5	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!». Развитие координационных способностей.	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!». Развитие координационных способностей.
6	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!».	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!».

	Развитие координационных способностей.		Развитие координационных способностей.
Волейбол (15 часов)			
1	История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1	История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол
2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»
3	Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
4	Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед - Контроль. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед - Контроль. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
5	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
6	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б
7	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б
8	Основные приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	1	Основные приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол
9	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)

10	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)
11	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
12	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)
13	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Контроль - Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Контроль - Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)
14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
15	Контроль - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Соревнование по волейболу.	1	Контроль - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Соревнование по волейболу.
Легкая атлетика (12 часов)			
1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Определение результатов в спринтерском беге.	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Определение результатов в спринтерском беге.
2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Тест- бег 30 м. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе разученных легкоатлетических упражнений.	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Тест- бег 30 м. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе разученных легкоатлетических упражнений.
3	Тест- бег 60 м. Правила самоконтроля и гигиены.	1	Тест- бег 60 м. Правила самоконтроля и гигиены.
4	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Тест - прыжок в длину с места. Правила соревнований.	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Тест - прыжок в длину с места. Правила соревнований.
5	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение соревнований.	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение соревнований.
6	Метание теннисного мяча с 3-5	1	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов

	шагов на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно - силовых качеств. Тест - подтягивание, отжимание. Режим дня.		на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно - силовых качеств. Тест - подтягивание, отжимание. Режим дня.
	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Тест-поднимание туловища из положения лежа. Правила соревнований в метании мяча.	1	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Тест- поднимание туловища из положения лежа. Правила соревнований в метании мяча.
8	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Тест на гибкость. Утренняя гимнастика.	1	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Тест на гибкость. Утренняя гимнастика.
9	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест- бег 1000м. Правила проведения самостоятельных занятий. Контроль. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Тест прыжок в длину с места Подвижные игры	1	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест- бег 1000м. Правила проведения самостоятельных занятий.

6 класс

№	Название раздела. Тема урока.	Кол -во час ов	Элементы содержания
Легкая атлетика (11 часов)			
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м., специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м., специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.
2	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м., специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м., специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.
3	Высокий старт до 15-30 м, финиширование, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Измерение результатов. Подача команд.	1	Высокий старт до 15-30 м, финиширование, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Измерение результатов. Подача команд.
4	Высокий старт до 15-30 м, финиширование, бег 30-50м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1	Высокий старт до 15-30 м, финиширование, бег 3-50м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.
5	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.	1	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10м. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10м. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Прыжок в длину с места - Контроль. Специальные	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Прыжок в длину с места - Контроль. Специальные беговые

	беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Тест-прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Тест-прыжок в длину с места
9	Тест метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Помощь в подготовке места проведения соревнований.	1	Тест метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Помощь в подготовке места проведения соревнований.
10	Бег 1200м. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	Бег 1200м. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.
11	Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Контроль 1000 метров	1	Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Контроль 1000 метров
Баскетбол (18 часов)			
1	История баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1	История баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.
2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
3	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
4	Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных	1	Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных

	способностей. Правила игры в баскетбол.		способностей. Правила игры в баскетбол.
5	Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
6	Оценка техники. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1	Оценка техники. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.
7	Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей.	1	Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей.
8	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2*2; 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2*2; 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.
9	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2*2; 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2*2; 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.
10	. Бросок мяча одной рукой от плеча с места после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2*1; 3*1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1	. Бросок мяча одной рукой от плеча с места после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2*1; 3*1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.
11	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча с места после ловли. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Оценка техники. Игра 2*1; 3*1. Развитие координационных способностей.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча с места после ловли. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Оценка техники. Игра 2*1; 3*1. Развитие координационных способностей.
12	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в

	движении. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2*1; 3*1. Развитие координационных способностей.		движении. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2*1; 3*1. Развитие координационных способностей.
13	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3*2; 3*3. Развитие координационных способностей.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3*2; 3*3. Развитие координационных способностей.
14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах . Игра 3*2; 3*3. Развитие координационных способностей.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах . Игра 3*2; 3*3. Развитие координационных способностей.
15	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах .Нападение быстрым прорывом 1*0.. Развитие координационных способностей.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах .Нападение быстрым прорывом 1*0.. Развитие координационных способностей.
16	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Нападение быстрым прорывом 1*0. Развитие координационных способностей.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Нападение быстрым прорывом 1*0. Развитие координационных способностей.
17	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.
18	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.
Гимнастика с элементами акробатики (15 часов).			
1	Художественная гимнастика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. 2	1	Художественная гимнастика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. 2 кувырка

	кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.		вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Физическое развитие человека.
2	2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Техника выполнения ФУ.	1	2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Техника выполнения ФУ. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3	2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1	2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.
4	2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с набивным мячом. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	1	2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с набивным мячом. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.
5	Выполнение комбинации из разученных элементов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	1	Выполнение комбинации из разученных элементов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
6	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по гимнастике.	1	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по гимнастике.
7	Спортивная гимнастика. Правила страховки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника выполнения ФУ.	1	Спортивная гимнастика. Правила страховки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника выполнения ФУ. Техника движений и ее основные показатели.
8	Прыжок ноги врозь (козел в ширину,	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину,

	высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.		высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.
9	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
10	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.
11	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем(д) , с гантелями(м). Эстафеты. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем(д) , с гантелями(м). Эстафеты. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.
12	Прыжок ноги врозь (на оценку). Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжок ноги врозь (на оценку). Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Техника выполнения ФУ.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Техника выполнения ФУ.
14	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей, гибкости, сохранения правильной осанки.	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей, гибкости, сохранения правильной осанки.
15	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. Подтягивание. Упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения для развития силы.	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. Подтягивание. Упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения для развития силы.

Лыжная подготовка (18 часов)			
1	История лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1	История лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
2	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем наискось «полуелочкой», торможение «плугом». Развитие общей выносливости. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем наискось «полуелочкой», торможение «плугом». Развитие общей выносливости. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.
3	Оказание ПМП при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 600-800м. Развитие общей выносливости.	1	Оказание ПМП при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 600-800м. Развитие общей выносливости.
4	ОРУ. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 600-800м. Развитие общей выносливости.	1	ОРУ. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 600-800м. Развитие общей выносливости.
5	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25 минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25 минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
6	ОРУ на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 600-800м в равномерном темпе. Развитие общей выносливости.	1	ОРУ на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 600-800м в равномерном темпе. Развитие общей выносливости.
7	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25 минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.	1	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25 минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.
8	ОРУ на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25 минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Виды лыжного	1	ОРУ на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25 минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта.

	спорта.		
9	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Поворот «упором». Передвижение на лыжах 20-25минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта	1	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Поворот «упором». Передвижение на лыжах 20-25минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта
10	ОРУ на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Поворот «упором». Передвижение на лыжах 3,5км в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта	1	ОРУ на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Поворот «упором». Передвижение на лыжах 3,5км в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта
11	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Поворот «упором». П. И. «Остановка рывком». Развитие общей и специальной выносливости. Влияние ФУ на основные системы организма.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Поворот «упором». П. И. «Остановка рывком». Развитие общей и специальной выносливости. Влияние ФУ на основные системы организма.
12	ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот «упором». подъем способом «елочка» Передвижение на лыжах 3,5км в равномерном темпе. Развитие общей выносливости.	1	ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот «упором». подъем способом «елочка» Передвижение на лыжах 3,5км в равномерном темпе. Развитие общей выносливости.
13	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот «упором». Подъем способом «елочка». «Эстафета с передачей палок» Развитие общей выносливости.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот «упором». Подъем способом «елочка». «Эстафета с передачей палок» Развитие общей выносливости.
14	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Передвижение на лыжах 3,5км в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Передвижение на лыжах 3,5км в равномерном темпе. Развитие выносливости.
15	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъемы, спуски. прохождение дистанции 2000м . П.И. «С горки на горку». Развитие выносливости.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъемы, спуски. прохождение дистанции 2000м . П.И. «С горки на горку». Развитие выносливости.
16	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъемы, спуски. прохождение дистанции 2000м . Развитие выносливости.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъемы, спуски. прохождение дистанции 2000м . Развитие выносливости.
17	Контроль - прохождение дистанции 2000м. Развитие выносливости.	1	Контроль - прохождение дистанции 2000м. Развитие выносливости.
18	Правила соревнований по лыжным гонкам. Принятие контрольных	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Принятие контрольных

	учебных нормативов на дистанции 2км.		учебных нормативов на дистанции 2км.
Строевые упражнения (5) Развитие двигательных способностей			
1	Повторение перестроений из одной колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.	1	Повторение перестроений из одной колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.
2	Повторение перестроений из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному с разведением и слиянием. Упражнения для развития быстроты и ловкости	1	Повторение перестроений из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному с разведением и слиянием. Упражнения для развития быстроты и ловкости
3	Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Развитие скоростно - силовых способностей.
4	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!». Развитие координационных способностей.	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!». Развитие координационных способностей.
5	Повторение перестроений из одной колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.	1	Повторение перестроений из одной колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.
Волейбол (19 часов)			
1	История волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	1	История волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.
2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.
3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Адаптивная ФК.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Адаптивная ФК.
4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку

19	Соревнование по волейболу.	1	Соревнование по волейболу.
Легкая атлетика(16 часов)			
1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Бег с ускорением. Прыжки и многоскоки. Первая помощь при травмах.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Бег с ускорением. Прыжки и многоскоки. Первая помощь при травмах.
3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Эстафеты. Многоскоки. Тест- бег 60м. Вредные привычки.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Эстафеты. Многоскоки. Тест- бег 60м. Вредные привычки.
4	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Круговая тренировка. Субъективные и объективные показатели самочувствия	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Круговая тренировка. Субъективные и объективные показатели самочувствия
5	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение соревнований. Минутный бег. Тест- прыжок в длину с места.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение соревнований. Минутный бег. Тест- прыжок в длину с места.
6	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно- силовых качеств. Броски набивного мяча. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Бег с препятствиями на местности. Тест- пресс.	1	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно- силовых качеств. Броски набивного мяча. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Бег с препятствиями на местности. Тест- пресс.
7-8	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. Контроль Метание теннисного мяча на заданноерасстояние. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Кросс 15 минут. Тест на гибкость.	2	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. Контроль Метание теннисного мяча на заданноерасстояние. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Кросс 15 минут. Тест на гибкость.
9-10	Толчок набивного мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Кросс. Утренняя гимнастика. Тест 1000м.	2	Толчок набивного мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Кросс. Утренняя гимнастика. Тест 1000м.
11	Тест- подтягивание, отжимание. Правила проведения	2	Тест- подтягивание, отжимание. Правила проведения самостоятельных

12	самостоятельных занятий. Тест - метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.		занятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
13	Подвижные игры	1	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

7 класс

№	7 класс Название раздела. Тема урока.	Кол -во час ов	Элементы содержания
Легкая атлетика(12 часов)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.
2	Высокий старт от 30 до 40 м.	1	Высокий старт от 30 до 40 м.Здоровье и здоровый образ жизни.
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.	1	Стартовый разгон. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.
4	Бег 60 метров ГТО.	1	Бег 60 метров ГТО.Коррекция осанки и телосложения.
5	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
6	Бег 2000 метров ГТО	1	Бег 2000 метров ГТО
7	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	1	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.
8	Прыжок в длину с места Нормы ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыжок в длину с места Нормы ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Бег на средние дистанции	1	Бег на средние дистанции. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
10	Бег 1500 метров. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	1	Бег 1500 метров. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.
11	Закрепление метания малого мяча. Нормы ГТО.	1	Закрепление метания малого мяча. Нормы ГТО.
12.	Подвижные игры	1	Подвижные игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Баскетбол (20 часов)			
1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойка и передвижения игрока Т.Б.	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойка и передвижения игрока Т.Б.
2	Ведение мяча на месте.	1	Ведение мяча на месте.
3	Ведение мяча в движении	1	Ведение мяча в движении
4	Стойки и повороты	1	Стойки и повороты. Способы

			двигательной (физкультурной) деятельности
5	Передача мяча на месте	1	Передача мяча на месте
6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника
7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м
8	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Ведение мяча с изменением скорости.
9	Ведения мяча с изменением направления	1	Ведения мяча с изменением направления
10	Броски мяча в кольцо. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	Броски мяча в кольцо. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)
11	Ведение мяча в движении с изменением направления движения .	1	Ведение мяча в движении с изменением направления движения .
12	Стойка игрока, перемещения	1	Стойка игрока, перемещения
13	Удары по мячу и остановки мяча	1	Удары по мячу и остановки мяча
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
15	Перехват мяча	1	Перехват мяча
16	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
17	Учебно-тренировочная игра	1	Учебно-тренировочная игра
18	Учебно-тренировочная игра	1	Учебно-тренировочная игра
19	Тест по разделу баскетбол. Учебно-тренировочная игра	1	Тест по разделу баскетбол. Учебно-тренировочная игра
20	Учебно-тренировочная игра	1	Учебно-тренировочная игра
Гимнастика (15 часов) Акробатика.			
1	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
2	Акробатика. Кувырок вперед	1	Акробатика. Кувырок вперед
3	Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад
4	Стойка на лопатках	1	Стойка на лопатках
5	Акробатические соединения	1	Акробатические соединения
6	Акробатические соединения из 2-3 элементов Мальчики: кувырок вперед	1	Акробатические соединения из 2-3 элементов Мальчики: кувырок вперед

	в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат		стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат
7	Контроль. Акробатические соединения из 4-5 элементов	1	Контроль. Акробатические соединения из 4-5 элементов
8	Мост из положения лежа и стоя. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	Мост из положения лежа и стоя. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
9	Опорный прыжок, (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Строевые упражнения Подтягивание в вися.	1	Опорный прыжок, (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Строевые упражнения Подтягивание в вися.
10	Опорный прыжок. Способом согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) Подтягивание в вися лежа – дев. Поднимание прямых ног в вися - мал. Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО.	1	Опорный прыжок. Способом согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) Подтягивание в вися лежа – дев. Поднимание прямых ног в вися - мал. Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО.
11	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне
12	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне
13	Лазание по шесту	1	Лазание по шесту
14	Лазание по шесту	1	Лазание по шесту
15	Лазание по шесту в два приема	1	Контроль Лазание по шесту в два приема
Лыжная подготовка (19 часов)			
1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг
2	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход	1	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход
3	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	1	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег
4	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Попеременный двухшажный ход	1	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Попеременный двухшажный ход
5	Повороты переступанием	1	Повороты переступанием
6	Спуски и подъемы	1	Спуски и подъемы
7	Подъем «полуелочкой»	1	Подъем «полуелочкой»
8	Торможение «плугом». Поворот на месте махом.	1	Торможение «плугом». Поворот на месте махом.
9	Применение лыжных мазей. Закрепление одновременного бесшажного хода	1	Применение лыжных мазей. Закрепление одновременного бесшажного хода

10	Прохождение дистанции 2 -2,5км	1	Прохождение дистанции 2 -2,5км
11	Закрепление попеременного двухшажного хода	1	Закрепление попеременного двухшажного хода
12	Подъем в гору скользящим шагом. Подъем «елочкой». Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	Подъем в гору скользящим шагом. Подъем «елочкой». Оказание помощи при обморожениях и травмах.
13	Виды лыжного спорта. Спуск в средней стойке	1	Виды лыжного спорта. Спуск в средней стойке
14	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Круговая эстафета	1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Круговая эстафета
15	Лыжная эстафета. Игры: «Гонки с преследованием»,	1	Лыжная эстафета. Игры: «Гонки с преследованием»,
16	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	1	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»
17	Переход с одновременного хода на попеременный ход	1	Переход с одновременного хода на попеременный ход
18	Прохождение дистанции 3 км. Нормы ГТО.	1	Прохождение дистанции 3 км. Нормы ГТО.
19	Прохождение дистанции 4 км	1	Прохождение дистанции 4 км
Строевые упражнения (6)			
1	Повторение поворотов на месте и в движении. Развитие силовых способностей	1	Повторение поворотов на месте и в движении. Развитие силовых способностей. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
2	Повторение команд «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота налево!». Развитие силовых способностей.	1	Повторение команд «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота налево!». Развитие силовых способностей.
3	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Развитие скоростно - силовых способностей.	1	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Развитие скоростно - силовых способностей.
4	Повторение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Повторение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Развитие скоростно – силовых способностей.
5	Выполнение команды «прямо!». Повороты направо, налево в движении. Развитие координационных способностей.	1	Выполнение команды «прямо!». Повороты направо, налево в движении. Развитие координационных способностей.
6	Повторение команды «прямо!». Повороты направо, налево в движении. Развитие координационных способностей.	1	Повторение команды «прямо!». Повороты направо, налево в движении. Развитие координационных способностей.
Волейбол (20 часов)			
1	История волейбола. Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1	История волейбола. Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.
2	Верхняя передача мяча. Основные правила игры в волейбол.	1	Верхняя передача мяча. Основные правила игры в волейбол.

3	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Основные приёмы игры в волейбол.	1	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Основные приёмы игры в волейбол.
4	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление верхней передачи мяча	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление верхней передачи мяча
5	Совершенствование верхней передачи мяча. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	1	Совершенствование верхней передачи мяча. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
6	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
7	Закрепление нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	Закрепление нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
8	Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
9	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку
10	Игровые упражнения 2:1, 3:1. Учебно-тренировочная игра.	1	Игровые упражнения 2:1, 3:1. Учебно-тренировочная игра. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
11	Игровые упражнения 2:2, 3:2, 3:3. Учебно-тренировочная игра. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	1	Игровые упражнения 2:2, 3:2, 3:3. Учебно-тренировочная игра. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
12	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.
13	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом - бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве-	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом - бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча

	дения мяча		
14	Стойки и передвижения. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций,	1	Стойки и передвижения. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций,
15	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме	1	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме
16	Упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями	1	Упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями
17	круговая тренировка,	1	круговая тренировка,
18	Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	1	Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
19	Учебно-тренировочная игра	1	Учебно-тренировочная игра. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
20	Учебно-тренировочная игра	1	Учебно-тренировочная игра
Легкая атлетика(7 часов)			
1	Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки и многоскоки. Первая помощь при травмах.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки и многоскоки. Первая помощь при травмах.
3	Тест- бег 60м. Вредные привычки. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. ОРУ. Толчок набивного мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Кросс. Утренняя гимнастика. Тест 1000м.	1	Тест- бег 60м. Вредные привычки. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. ОРУ. Толчок набивного мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Кросс. Утренняя гимнастика. Тест 1000м.
4	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Круговая тренировка. Субъективные и объективные показатели самочувствия	1	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Круговая тренировка. Субъективные и объективные показатели самочувствия
5	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение соревнований. Минутный бег. Тест- прыжок в длину с места.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение соревнований. Минутный бег. Тест- прыжок в длину с места.
6	Метание теннисного в го-	1	Метание теннисного в горизонтальную

	<p>ризонгальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно- силовых качеств. Броски набивного мяча. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Бег с препятствиями ОРУ. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест - подтягивание, отжимание. Правила проведения самостоятельных занятий на местности. Тест- пресс.</p>		<p>и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно- силовых качеств. Броски набивного мяча. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Бег с препятствиями на местности. Тест- пресс. ОРУ. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест - подтягивание, отжимание. Правила проведения самостоятельных занятий.</p>
7	<p>Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние в коридор 10 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Правила соревнований в метании мяча. Кросс 15 минут. Тест на гибкость. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. П/И «Городки»</p>	1	<p>Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние в коридор 10 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Правила соревнований в метании мяча. Кросс 15 минут. Тест на гибкость. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</p>

8 класс

№	8 класс Название раздела. Тема урока.	Кол -во час ов	Элементы содержания
Легкая атлетика (11 часов)			
1	Инструктаж по Технике Безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры низкий старт.	1	Инструктаж по Технике Безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры низкий старт.ТБ
2	Тестирование бега на 60 м. Нормы ГТО	1	Тестирование бега на 60 м. Нормы ГТО
3	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 100 м	1	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 100 м
4	Бег на короткие дистанции ; финиширование, встречные эстафеты	1	Бег на короткие дистанции; финиширование, встречные эстафеты. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры
5	Техника метания мяча на дальность с разбега . круговые эстафету	1	Техника метания мяча на дальность с разбега . круговые эстафету
6	Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Нормы ГТО	1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Нормы ГТО
7	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Равномерный бег. Развитие выносливости. Самонаблюдение и самоконтроль
8	Метание малого мяча. Удары по мячу подъемом ноги	1	Метание малого мяча. Удары по мячу подъемом ноги
9	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы
10	Подвижные игры с элементами бега. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1	Подвижные игры с элементами бега. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу
11	Челночный бег 3x10. Футбольные упражнения с мячом	1	Челночный бег 3x10. Футбольные упражнения с мячом. Оценка эффективности занятий.
Баскетбол (20 часов)			
1	Инструктаж по Технике безопасности. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока в круге, квадрате	1	Инструктаж по Технике безопасности. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока в круге, квадрате
2	Бросок двумя руками от груди, в движении и на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	1	Бросок двумя руками от груди, в движении и на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах
3	Приемы передвижения и остановки	1	Приемы передвижения и остановки

	игрока; стойка и передвижения игрока Ловля мяча двумя руками от груди в тройках		игрока; стойка и передвижения игрока Ловля мяча двумя руками от груди в тройках
4	Остановка мяча. Личная защита.	1	Остановка мяча. Личная защита. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
5	Штрафные броски, броски со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом	1	Штрафные броски, броски со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом
6	Бросок двумя руками от головы с места, снизу в движении	1	Бросок двумя руками от головы с места, снизу в движении
7	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча
8	Позиционное нападение, через скрестный выход	1	Позиционное нападение, через скрестный выход
9	Сочетание приемов ведение-остановка- бросок	1	Сочетание приемов ведение-остановка- бросок
10	Игра в мини –баскетбол	1	Игра в мини –баскетбол
11	Вырывание и выбивание мяча. Остановка прыжком	1	Вырывание и выбивание мяча. Остановка прыжком
12	Вырывание и выбивание мяча	1	Вырывание и выбивание мяча
13	Игра в мини –баскетбол	1	Игра в мини –баскетбол
14	Броски одной рукой от плеча с места. Перехват мяча	1	Броски одной рукой от плеча с места. Перехват мяча
15	Игра в мини –баскетбол	1	Игра в мини –баскетбол
16	Нападение и защита	1	Нападение и защита
17	Взаимодействие двух игроков через заслон	1	Взаимодействие двух игроков через заслон
18	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину
19	Игра в мини –баскетбол	1	Игра в мини –баскетбол. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
20	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
Гимнастика с элементами акробатики (15 часов).			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
2	Длинный кувырок с разбега, дыв кувырка слитно	1	Длинный кувырок с разбега, дыв кувырка слитно
3	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

4	Акробатические комбинации. Гимнастический «мост» из положения стоя, мост и поворот в упор на одном колене	1	Акробатические комбинации. Гимнастический «мост» из положения стоя, мост и поворот в упор на одном колене
5	Стойка на голове и руках, переворот боком «Колесо»	1	Стойка на голове и руках, переворот боком «Колесо»
6	Упражнения на гимнастическом бревне, переворот боком «Колесо»	1	Упражнения на гимнастическом бревне, переворот боком «Колесо»
7	Упражнения на гимнастическом бревне	1	Упражнения на гимнастическом бревне
8	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»
9	Опорный прыжок боком с поворотом	1	Опорный прыжок боком с поворотом
10	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
11	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»
12	Лазание по шесту в три приема.	1	Лазание по шесту в три приема.
13	Лазание по шесту ОРУ с обручем	1	Лазание по шесту ОРУ с обручем
14	Упражнения на гимнастической скамейке ОРУ с набивным мячом	1	Упражнения на гимнастической скамейке ОРУ с набивным мячом
15	Контрольный урок по разделу «Гимнастика»	1	Контрольный урок по разделу «Гимнастика»
Лыжная подготовка (18 часов)			
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим, одежда, обувь лыжника
2	Одновременный бесшажный ход	1	Одновременный бесшажный ход
3	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания	1	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания
4	Чередование лыжных ходов	1	Чередование лыжных ходов
5	Коньковый ход	1	Коньковый ход
6	Самонаблюдение и самоконтроль. Подъемы на склон и спуски со склона	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Подъемы на склон и спуски со склона
7	Торможение боковым соскальзыванием	1	Торможение боковым соскальзыванием
8	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах
9	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Попеременный двухшажный ход	1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Попеременный двухшажный ход
10	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Прохождение дистанции 3 км на лыжах

11	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Прохождение дистанции 3 км на лыжах
12	Закаливание организма. Совершенствовать технику бесшажного хода	1	Закаливание организма. Совершенствовать технику бесшажного хода
13	Прохождение дистанции 4 км	1	Прохождение дистанции 4 км
14	Прохождение дистанции 4 км	1	Прохождение дистанции 4 км
15	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Прохождение дистанции, скольжение без палок	1	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Прохождение дистанции, скольжение без палок
16	Прохождение дистанции 5 км	1	Прохождение дистанции 5 км
17	Прохождение дистанции 5 км	1	Прохождение дистанции 5 км
18	Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка»	1	Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка»
Строевые упражнения (5) Развитие двигательных способностей			
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, Повороты на месте	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, Повороты на месте. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.
2	Строевой шаг, развитие координации	1	Строевой шаг, развитие координации
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
4	Перестроение из колонны по два - в колонну по одному в движении	1	Перестроение из колонны по два - в колонну по одному в движении
5	Размыкание и смыкание на месте. Пол-оборота налево, направо! Повороты направо; налево в движении	1	Размыкание и смыкание на месте. Пол-оборота налево, направо! Повороты направо; налево в движении
Волейбол (19 часов)			
1	Инструктаж по Технике безопасности. Стойка игрока, передвижения в стойке	1	Инструктаж по Технике безопасности. Стойка игрока, передвижения в стойке
2	Передача мяча сверху двумя руками передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1	Передача мяча сверху двумя руками передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед
3	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад
4	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
5	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
6	Прямой нападающий удар	1	Прямой нападающий удар
7	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Отбивание мяча кулаком через сетку
8	Тактические действия	1	Тактические действия

9	Игра в мини-волейбол	1	Игра в мини-волейбол
10	Передача мяча в парах	1	Передача мяча в парах
11	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку
12	Игра в мини-волейбол	1	Игра в мини-волейбол
13	Нижняя прямая подача с 3-6 м;	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м;
14	Игра в мини-волейбол	1	Игра в мини-волейбол
15	Игра в мини-волейбол	1	Игра в мини-волейбол
16	Эстафеты с мячом	1	Эстафеты с мячом
17	Игра в мини-волейбол	1	Игра в мини-волейбол
18	Игра в мини-волейбол	1	Игра в мини-волейбол
19	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	Контрольный урок по теме «Волейбол»
Легкая атлетика(14 часов)			
1	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
2	Тестирование бега на 100 м	1	Тестирование бега на 100 м
3	Бег в равномерном темпе; бег 1,5км – д,2км–м;	1	Бег в равномерном темпе; бег 1,5км – д,2км–м;
4	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
5	Равномерный бег до 20 мин	1	Равномерный бег до 20 мин
6	Эстафетный бег. Тестирование прыжка в длину с места	1	Эстафетный бег. Тестирование прыжка в длину с места
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
8	специальные беговые упражнения Эстафетный бег	1	специальные беговые упражнения Эстафетный бег
9	Эстафеты. Преодоление препятствий разной сложности. Скоростно-силовая подготовка	1	Эстафеты. Преодоление препятствий разной сложности Скоростно-силовая подготовка
10	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий;	1	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий;
11	Бег под гору, в гору. Подвижные игры	1	Бег под гору, в гору. Подвижные игры. «Коняшки». Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

9 класс

№	8 класс Название раздела. Тема урока.	Кол -во час ов	Элементы содержания
Легкая атлетика (11 часов)			
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие быстроты.	1	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие быстроты.
3	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.
4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
5	Техника спортивной ходьбы. Водный тестовый контроль.	1	Техника спортивной ходьбы. Водный тестовый контроль.
6	Совершенствование техники метания в цель.	1	Совершенствование техники метания в цель.
7	Совершенствование техники метания на дальность. метание малого мяча по движущейся мишени	1	Совершенствование техники метания на дальность. метание малого мяча по движущейся мишени
8	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжков в длину с места.
9	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
10	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	Совершенствование техники прыжков в высоту.
11	Прохождение полосы препятствий.	1	Прохождение полосы препятствий.
Баскетбол (20 часов)			
1	Т.Б. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	Т.Б. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
2,3	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.
4,5	Совершенствование техники защиты и нападения.	2	Совершенствование техники защиты и нападения.
6,7	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	2	Совершенствование тактики игры в баскетбол.

8,9	Правила судейства. Совершенствование игры.	2	Правила судейства. Совершенствование игры.
10, 11	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	2	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол
12, 13	Игры по правилам.	2	Игры по правилам.
14	Жесты судей.	1	Жесты судей.
15, 16	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств в баскетболе	2	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств в баскетболе
17	Развитие быстроты. Игры по правилам	1	Развитие быстроты. Игры по правилам
18	Развитие выносливости Игры по правилам	1	Развитие выносливости Игры по правилам
19	Развитие координации движений. Игры по правилам	1	Правила спортивных игр
20	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)			
1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Организующие команды и приемы	1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Организующие команды и приемы
2	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	1	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.
3	ОРУ с обручем Развитие гибкости.	1	ОРУ с обручем Развитие гибкости.
4	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координации (ловкости)	1	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координации (ловкости)
5-6	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.	2	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.
7	Акробатические упражнения и комбинации		Акробатические упражнения и комбинации
8-9	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), скамейке. Развитие координационных способностей.	2	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), скамейке. Развитие координационных способностей.
10	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
11	Развитие силовых способностей. Лазание по шесту. Лазанье по канату.	1	Развитие силовых способностей. Лазание по шесту. Лазанье по канату.
12	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями (мальчики) Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)	1	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями (мальчики) Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)

13 - 14	Развитие скоростно-силовых способностей. Передвижение в висах и упорах Совершенствование техники опорных прыжков через козла, коня.	2	Развитие скоростно-силовых способностей. Передвижение в висах и упорах Совершенствование техники опорных прыжков через козла, коня.
15	Контрольный урок по разделу «Гимнастика»	1	Контрольный урок по разделу «Гимнастика»
Лыжная подготовка (18 часов)			
1	Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.	1	Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.
2,3	Совершенствование техники попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов	2	Совершенствование техники попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов
4	Переход с попеременных на одновременные хода.	1	Переход с попеременных на одновременные хода.
5,6	Освоение техники конькового хода.	2	Освоение техники конькового хода.
7,8	Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой».	2	Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой».
9	Теоретические основы торможения. Совершенствование техники торможения «плугом».	1	Теоретические основы торможения. Совершенствование техники торможения «плугом».
10	Овладение техникой торможения «упором».	1	Овладение техникой торможения «упором».
11	Теоретические основы спуска.	1	Теоретические основы спуска.
12	Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке.	1	Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке.
13	Теоретические основы поворота на месте и в движении.	1	Теоретические основы поворота на месте и в движении.
14	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	1	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.
15	Прохождение дистанции 5-6 км.	1	Прохождение дистанции 5-6 км.
16	Лыжная эстафета.	1	Лыжная эстафета.
17	Гонка с преследованием. Подвижные игры на лыжах.	1	Гонка с преследованием. Подвижные игры на лыжах.
18	Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка»	1	Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка»
Национальные виды спорта: Элементы единоборств (3)			
1	Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке.	1	Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке.
2	Освобождение от захвата рук и туловища.	1	Освобождение от захвата рук и туловища.
3	Приемы борьбы за выгодное положение.	1	Приемы борьбы за выгодное положение.
Теоретические основы плавания(1)			
1	Теоретические основы плавания.	1	Старт. Повороты. Ныряние ногами и головой. Стили плавания. Спасение утопающих. Правила оказания первой доврачебной помощи. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Волейбол (16)			
1	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча.
2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
3	Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара.	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара.
4	Совершенствование тактики игры в волейбол.	2	Совершенствование тактики игры в волейбол.
5	Правила судейства	1	Правила судейства
6	Учебная игра	1	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности
7-9	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	3	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол
10	Развитие быстроты. Игра по правилам	1	Развитие быстроты. Игра по правилам
11	Развитие координации движений. Игра по правилам	2	Развитие координации движений. Игра по правилам
12, 15	Учебная игра	4	Учебная игра
16	Контрольный урок	1	Контрольный урок
Футбол (5)			
1	ИОТ. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	ИОТ. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.
2	Техника ведения мяча.	1	Техника ведения мяча.
3	Техника ударов по воротам.	1	Техника ударов по воротам.
4	технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры в футбол.	1	технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры в футбол.
5	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1	Совершенствование тактики защиты и нападения.
Национальные виды спорта: основы туризма (2)			
1	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.	1	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.
2	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.
Легкая атлетика (8 часов)			

1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта. беговые упражнения.	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта. беговые упражнения.
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Специальная физическая подготовка
3	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.
4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости
5	Техника спортивной ходьбы.	1	Техника спортивной ходьбы.
6	Упражнения в метании малого мяча. Совершенствование техники метания в цель. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. П/И	1	Упражнения в метании малого мяча. Совершенствование техники метания в цель. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. П/И
7	Совершенствование техники метания на дальность. Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	Совершенствование техники метания на дальность. Совершенствование техники прыжков в высоту.
8	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Прохождение полосы препятствий. Лазание, перелезание, ползание	1	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Прохождение полосы препятствий. Лазание, перелезание, ползание

*Примечание: в случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.