

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение - основная общеобразовательная школа № 8
(МКОУ-ООШ №8)**

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО

Рабочая программа
учебного предмета «**Физическая культура**»
основной общеобразовательной программы основного общего образования
Уровень образования: 5-9 класс.
Срок реализации: 5 лет

Составители:
Гурина А.Е.
Герасименко А.А.

г. Тавда, 2024г.

1. Планируемые результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.(5-9 кл.10,39) *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.*(5-7кл.69) *Современные Олимпийские игры*(5,6кл-39,69,81,82,7кл-19,39,69, 8кл-10,19,79,89, 9кл-54,70,80,85). Физическая культура в современном обществе (5кл-23, 7кл-83, 9кл-43). Организация и проведение пеших туристических походов.(5кл-14,100;6кл.-14,100; 7кл-15,100; 8кл-5,103; 9кл.-13,102) Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (5-7кл- 1,16,36,55,79,92,104; 8-9 кл-1,16,36,55,80,85,104)

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека(5-7кл-22, 8кл-26,9кл-22). *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*(6-7кл-23, 9кл-29). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. (5-7кл-3, 8-9кл-2)Техника движений и ее основные показатели.(5-6кл-12,7-9кл-11) *Спорт и спортивная подготовка.*(5-9кл-1) *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*(5-9кл-1)

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни(5-9кл-2). Коррекция осанки и телосложения.(5-7кл-30,8-9кл-25) Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.(5-7кл-6,8-9кл-12) Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. . (5-7кл- 1,16,36,55,79,92,104; 8-9 кл- 1,16,36,55,80,85,104)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) (5-9кл 1-105). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения(8кл43-48, 9кл-44,45). *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития(8кл49,9кл 48)*. Организация досуга средствами физической культуры (8кл40,9кл41).

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.(5-9кл1-105) Оценка эффективности занятий.(5-9кл1-105) Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.(5-9кл1-105) Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)(5-9кл 1-105).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой(5-7кл5,13,26,30,35,41,64,96, 8-9кл22,25,53,64,71,85). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств(5-7кл11,17,38,87,8-9кл37,60,87). *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) (5-7кл11,17,38,87,8-9кл37,60,87)*.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.(5-9кл16-17) Акробатические упражнения и комбинации.(5-9кл16-27) Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).(5-9кл28-35) Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) (5-7кл-31,32,47,85, 8кл-27,42,50, 9кл-27,49,90). Легкая атлетика: беговые упражнения.(5-7кл2-6,12-14,96-99,103, 8-9кл2-6,12-14,99-102) Прыжковые упражнения(5-7кл7-9,92-95,8-9кл7-9,95-98). Упражнения в метании малого мяча.(5-7кл-10,11,100-102, 8-9кл-10,11,103) Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*(5-7кл-101,102), волейбол(5-7кл-79-91, 8кл-80-93,9кл-80-94), баскетбол(5-9кл-36-54). Правила спортивных игр. Игры по правилам.(5-7кл-40-54,86-91,102, 8кл -36-54,79-91,9кл-36-54,80-94) *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*(5-7кл-18,28, 8кл-24,35,9кл-20,35) Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*(5-9кл-104-105) Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.(5-7кл-55-78,8-9кл-55-79)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях(5-7кл15); лазание, перелезание, ползание(5-9кл28-30); метание малого мяча по движущейся мишени(7-9кл10); преодоление препятствий разной сложности(8-9кл15); передвижение в висах и упорах(5-9кл28). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения(8-9кл95). Общефизическая подготовка.(5-9кл1-105) Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).(5-9кл1-105) Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: гимнастика с основами акробатики,(5-9кл 16-36), легкая атлетика5-7кл 1-15,92-103, 8кл-1-15,94-103, 9кл-1-15,95-103), лыжные гонки(5-7кл55-78, 8-9кл55-79), плавание(5-9кл104-105), спортивные игры(5-9кл36-54,79-91, 8кл36-54,80-93,9кл36-54,80-94).*

3. Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-15 часов		
1.	<u>Эстафетный бег. Спринтерский бег.</u> Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Урок ГТО.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений и кроссовой подготовки. Урок ГТО. Спорт и спортивная подготовка
2	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на 60 м. с низкого старта из различных исходных положений по команде «На старт! - Внимание! -

		Марш!»).
3	Низкий старт и стартовый разгон.	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м. из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.).
4	Спринтерский бег.	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Специальные ОР беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег на 60м. по команде «На старт! - Внимание! - Марш!»). П/игра «разведчики часовые».
5	Урок-соревнование. Бег на 30 метров (челночный бег) Эстафетный бег.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.
6	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м –(ГТО). Финиширование.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.. Специальные ОР беговые упражнения. Финиширование. Развитие скоростной выносливости. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег – 60 метров (ГТО)
7	<u>Прыжки в длину и высоту.</u> Прыжки в длину и высоту.	Основные этапы развития физической культуры в России. ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Кто быстрее!»
8	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Легкая атлетика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину

		с разбега. Измерение резервов организма П/ игра «разведчики часовые».
9	Прыжок в длину с места – (ГТО). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (ГТО). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с разбега 2-3 шага.
10	<u>Метание.</u> Метание мяча в горизонтальную цель.	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»
11	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3x10м. – тест.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ для рук и плечевого пояса в движении. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м. – тест. Подвижная игра «метко в цель».
12	<u>Кроссовая подготовка</u> Бег на длинные дистанции.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Техника движений и ее основные показатели Специальные ОР беговые упражнения. Бег на длинные дистанции с высокого старта. Бег на 1500 м. без учета времени.
13	Урок-соревнование. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500 м	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Специальные ОР беговые упражнения. Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500 м. (ГТО)
14	Бег на средние дистанции	Основы туристской подготовки.

	Бег на 600 м – девочки Бег на 800м - мальчики Основы туристской подготовки. Развитие скоростно - силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Комплекс ОРУ с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег на 600 м – девочки. Бег на 800м – мальчики. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.) . Развитие скоростно - силовых качеств.
15	Урок-игра. Подвижные игры с элементами л/а Сюжетно -образные и обрядовые игры	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры - «Пятнашки», «Лиса и утки». ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами л/а. <i>ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i>
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов		
16	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса
17	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплекс УГ. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).
18	Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика.	Элементы техники национальных видов спорта. Национальные прыжки через препятствия. Борьба “хапсагай”, перетягивание палки по круговой системе или с выбыванием после одного или двух поражений. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика: кувырок вперед-прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰
19	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатика: кувырок назад в стойку на коленях. Развитие координационных способностей.

20	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Акробатика. Тест на гибкость (ГТО).	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Наклон вперед. Достать пальцами или ладонями пол.
21	Кувырок вперед. Строевые упражнения.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно,
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие «ласточка».	Физическое развитие человека Комплекс упражнений с набивными мячами 1- 0,5кг. Техника выполнения акробатического соединения: перекаат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.
23	Кувырок назад.	Физическая культура в современном обществе Упражнения с набивными мячами. Акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.
24	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие (координацию).	ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату порядок движения руками и ногами. Игры-эстафеты с предметами.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	ОРУ на скамейках. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Игры с набивным мячом.
27	Урок-соревнование. Комбинация изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ на гибкость. Комбинация из изученных элементов. Преодоление гимнастической полосы из 4 препятствий.
28	<u>Лазание и перелезание.</u> <u>Равновесие.</u> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Элементы техники национальных видов спорта. ОРУ на гибкость. <i>передвижение в висах и упорах</i> Лазание по канату.

		Лазание и перелезание через предметы. Игра: «Русская лапта»
29	Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. Лазание в три приема. Ходьба на носках по гимнастическому бревну, соскок.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)ОРУ на гибкость. Лазание по канату. Лазание и перелезание по наклонной скамейке. Эстафета.
30	Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и телосложения Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Лазание по канату. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей
31	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Подъем туловища на высокой перекладине (ГТО).	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка)Упражнения на перекладине вис на согнутых руках втечении 30 секунд. Подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Развитие силовых способностей.
32	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Подъем туловища на низкой перекладине (ГТО).	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ со скакалками под музыку. Круговая тренировка. Вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках – 30 секунд; Подтягивание из вися на низкой перекладине (ГТО) – девушки.
33	<u>Опорный прыжок.</u> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Опорный прыжок. ОРУ с набивными мячами. СУ. Развитие силы. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.
34	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Опорный прыжок. ОРУ. Развитие силовых способностей. Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).
35	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Эстафета с элементами гимнастики. Опорный прыжок.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 19 часов		
36	<u>Баскетбол</u> Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
37	Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
38	Стойки (защиты и нападение).	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.
39	Стойки (защиты и нападение).	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.
40	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.

41	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча – учет.	<p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.</p>
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	<p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>
43	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>
44	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	<p>ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.</p>
45	Передача мяча двумя руками из головы.	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .</p>
46	Передача мяча левой и правой рукой от плеча.	<p>ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на</p>

		<p>месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.</p>
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.</p>
48	Бросок мяча одной рукой после остановки. Нападение быстрым прорывом (1:0).	<p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.</p>
49	Бросок мяча одной рукой после остановки.	<p>ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.</p>
50	Перехват мяча.	<p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.</p>
51	Урок - учебная игра. Баскетбол	<p>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу. ОРУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.</p>
52	Урок - учебная игра. Баскетбол	<p>Оздоровительные системы физического воспитания и</p>

		спортивная подготовка. ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо. Учебная игра 5x5.
53	Урок - учебная игра. Баскетбол	ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5x5.
54	Урок-игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 24 часа		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Правила самостоятельного выгула и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.
58	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.
59	Торможение плугом.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)
60	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.
61	Повороты переступанием.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Самоконтроль. Торможение (У). Повороты

		переступанием. Дистанция 2 км.
62	Прохождение дистанции 2-3 км (ГТО)	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2 км(ГТО) - девушки. «Круговая эстафета».
63	Прохождение дистанции 2-3 км(ГТО)	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 3 км(ГТО) – мальчики.
64	Урок-соревнование. Лыжные гонки – 1 км	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
65	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»
66	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
67	Встречные эстафеты.	Торможении плугом. Встречные эстафеты.
68	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
69	Встречные эстафеты.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
70	Повторение поворотов, торможений.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
71	Повторение поворотов, торможений.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
72	Повторение поворотов, торможений.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
73	Подъемы и спуски с горы.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и

		физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.
74	Подъемы и спуски с горы.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
75	Подъемы и спуски с горы	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.
76	Согласованное движение рук и ног при одновременном бесшажном ходе.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
77	Согласованное движение рук и ног при попеременном двухшажном ходе.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
78	Урок-игра. Игры и эстафеты на лыжах	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Игры и эстафеты на лыжах.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ -13 часов		
79	<u>Волейбол</u> Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках волейбола. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.
80	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Основные этапы развития физической культуры в России. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координации движения.
81	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ. СУ.

		<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1 мин – на результат. Выполнение заданий с использованием п/игр</p>
82	Прием и передача мяча.	<p>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.</p>
83	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	<p>ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.</p>
84	Верхняя прямая подача мяча.	<p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».</p>

85	Верхняя прямая подача мяча.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».
86	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.
87	Нападающий удар.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.
88	Нападающий удар.	ОРУ в движении. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.
89	Техника защитных действий.	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу. ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
90	Урок- соревнование. Техника защитных действий. Броски и ловля мяча.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
91	Тактика игры.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия

		<p>в игровой и соревновательной деятельности ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.</p>
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -12 часов	
92	<p style="text-align: center;"><u>Прыжок в длину и высоту.</u></p> <p>Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</p> <p>Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.</p>
93	<p>Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба</p>	<p>Легкая атлетика: прыжок в длину и высоту.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.</p>
94	<p>Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Легкая атлетика: прыжок в длину и высоту.</p> <p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.</p>
95	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбегаспособом «перешагивания»</p>	<p>Легкая атлетика: прыжок в длину и высоту.</p> <p>ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат</p>
96	<p>Высокий старт и стартовый разгон. Барьерный бег</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы</p>

		<p>релаксации и аутотренинга.</p> <p>Легкая атлетика: барьерный бег</p> <p>ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.</p>
97	<p><u>Метание.</u></p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p>	<p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Легкая атлетика: метание мяча</p> <p>Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Эстафеты.</p>
98	<p>Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места – тест.</p> <p>Правила соревнований по футболу (мини-футболу)</p>	<p>Легкая атлетика: метание мяча</p> <p>.Правила соревнований по футболу (мини-футболу).ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3x10 м – на результат. Учебная игра</p>
99	<p>Метание мяча на дальность – учет.</p> <p>Футбольная разминка.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ (мини-футболе).</p> <p>ОРУ в парах футбольными мячами. Специальные беговые упражнения</p> <p>Легкая атлетика: метание мяча</p> <p>Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра</p>
100	<p><u>Кроссовая подготовка</u></p> <p>Кроссовый и эстафетный бег</p>	<p>Легкая атлетика: кроссовый и эстафетный бег</p> <p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.</p>
ПЛАВАНИЕ – 2 часа		
101	<p>Урок - проект. Плавание: Правила поведения на воде. Т/б на</p>	<p>Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена.</p>

	уроках по плаванию. Техника основных способов плавания Кроль на груди	Т/б на уроках по плаванию. ОРУ для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Упражнение специальной физической и технической подготовки. Видео урок. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.
102	Основные способы плавания кроль на спине, брасс.	Основные способы плавания кроль на спине, брасс. ОРУ - для изучения техники плавания брассом. Согласование движений рук, ног и дыхания. Поворот при плавании брассом. Видео урок.

6 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока
	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часов	
1.	<u>Эстафетный бег. Спринтерский бег.</u> Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Урок ГТО.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений и кроссовой подготовки. Спорт и спортивная подготовка Урок ГТО.
2	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на 60 м. с низкого старта из различных исходных положений по команде «На старт! - Внимание! - Марш!».
3	Низкий старт и стартовый разгон. .	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м. из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.).
4	Спринтерский бег.	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый

		<p>бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Специальные ОР беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег на 60м. по команде «На старт! - Внимание! - Марш!»). П/игра «разведчики часовые».</p>
5	<p>Бег на 30 метров (челночный бег) Эстафетный бег.</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.</p>
6	<p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м –(ГТО). Финиширование.</p>	<p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.. Специальные ОР беговые упражнения. Финиширование. Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег – 60 метров (ГТО)</p>
7	<p><u>Прыжки в длину и высоту.</u> Прыжки в длину и высоту.</p>	<p>Основные этапы развития физической культуры в России. ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Кто быстрее!»</p>
8	<p>Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	<p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Легкая атлетика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.. Измерение резервов организма П/ игра «разведчики часовые».</p>
9	<p>Прыжок в длину с места – (ГТО). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (ГТО). Прыжки в высоту с разбега способом</p>

		«перешагивание» с разбега 2-3 шага.
10	<u>Метание.</u> Метание мяча в горизонтальную цель.	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»
11	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3x10м. – тест.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ для рук и плечевого пояса в движении. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м. – тест. Подвижная игра «метко в цель».
12	<u>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</u> Бег на длинные дистанции.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Техника движений и ее основные показатели Специальные ОР беговые упражнения. Бег на длинные дистанции с высокого старта. Бег на 1500 м. без учета времени.
13	Урок-соревнование. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500 м – (ГТО)	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Специальные ОР беговые упражнения. Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500 м. (ГТО)
14	Бег на средние дистанции Бег на 600 м – девочки Бег на 800м - мальчики Основы туристской подготовки. Развитие скоростно - силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Основы туристской подготовки. Комплекс ОРУ с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег на 600 м – девочки. Бег на 800м – мальчики. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.) . Развитие скоростно - силовых качеств.
15	Урок-игра. Подвижные игры с элементами л/а Сюжетно -образные и обрядовые игры	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры - «Пятнашки», «Лиса и утки». ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами л/а.

		<i>ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i>
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов	
16	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса
17	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплекс УГ. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).
18	Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика.	Элементы техники национальных видов спорта. Национальные прыжки через препятствия. Борьба “хапсагай”, перетягивание палки по круговой системе или с выбыванием после одного или двух поражений. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика: кувырок вперед-прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰
19	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатика: кувырок назад в стойку на коленях. Развитие координационных способностей.
20	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Акробатика. Тест на гибкость (ГТО).	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Наклон вперед. Достать пальцами или ладонями пол.
21	Кувырок вперед. Строевые упражнения.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно,

22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие «ласточка».	Физическое развитие человека Комплекс упражнений с набивными мячами 1- 0,5кг. Техника выполнения акробатического соединения: перекаат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.
23	Кувырок назад.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Упражнения с набивными мячами. Акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.
24	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие (координацию).	ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату порядок движения руками и ногами. Игры-эстафеты с предметами.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	ОРУ на скамейках. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Игры с набивным мячом.
27	Комбинация изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ на гибкость. Комбинация из изученных элементов. Преодоление гимнастической полосы из 4 препятствий.
28	<u>Лазание и перелезание.</u> <u>Равновесие.</u> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Элементы техники национальных видов спорта. ОРУ на гибкость. Лазание по канату. передвижение в висах и упорах Лазание и перелезание через предметы. Игра: «Русская лапта»
29	Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. Лазание в три приема. Ходьба на носках по гимнастическому бревну, соскок.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) ОРУ на гибкость. Лазание по канату. Лазание и перелезание по наклонной скамейке. Эстафета.
30	Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и

		<p>телосложения Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Лазание по канату. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей</p>
31	<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Подъем туловища на высокой перекладине (ГТО).</p>	<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) Упражнения на перекладине вис на согнутых руках в течение 30 секунд. Подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Развитие силовых способностей.</p>
32	<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Подъем туловища на низкой перекладине (ГТО).</p>	<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движенияОРУ со скакалками под музыку. Круговая тренировка. Вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках – 30 секунд; Подтягивание из виса на низкой перекладине (ГТО) – девушки.</p>
33	<p><u>Опорный прыжок.</u> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.</p>	<p>Опорный прыжок.ОРУ с набивными мячами. СУ. Развитие силы. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.</p>
34	<p>Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.</p>	<p>Опорный прыжок.ОРУ. Развитие силовых способностей. Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).</p>
35	<p>Урок-соревнование. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Эстафета с элементами гимнастики. Опорный прыжок.</p>	<p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.</p>
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 19 часов		
36	<p><u>Баскетбол</u> Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.</p>	<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (баскетбол).ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.</p>

		Правила игры в баскетбол.
37	Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
38	Стойки (защиты и нападение).	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.
39	Стойки (защиты и нападение).	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.
40	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.
41	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча – учет.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

		Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
43	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения. Подвижная игра «Борьба за мяч».
44	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.
45	Передача мяча двумя руками из головы.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .
46	Передача мяча левой и правой рукой от плеча.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.

47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
48	Бросок мяча одной рукой после остановки. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
49	Бросок мяча одной рукой после остановки.	ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
50	Перехват мяча.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.
51	Урок- учебная игра . Баскетбол.	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу. ОРУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.
52	Урок- учебная игра . Баскетбол.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо. Учебная игра 5х5.
53	Урок- учебная игра . Баскетбол.	ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.

54	Урок-игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 24 часа		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Правила самостоятельного выгула и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.
58	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.
59	Торможение плугом.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)
60	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.
61	Повороты переступанием.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.
62	Прохождение дистанции 2-3 км (ГТО)	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2 км (ГТО) - девушки. «Круговая эстафета».
63	Прохождение дистанции 2-3 км (ГТО)	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 3 км (ГТО) – мальчики.

64	Урок-соревнование. Лыжные гонки – 1 км	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
65	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»
66	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
67	Встречные эстафеты.	Торможении плугом. Встречные эстафеты.
68	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
69	. Встречные эстафеты.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
70	Повторение поворотов, торможений.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
71	Повторение поворотов, торможений.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
72	Повторение поворотов, торможений.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
73	Подъемы и спуски с горы.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.
74	Подъемы и спуски с горы.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».

75	Подъемы и спуски с горы	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.
76	Согласованное движение рук и ног при одновременном бесшажном ходе.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
77	Согласованное движение рук и ног при попеременном двухшажном ходе.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
78	Урок-игра. Игры и эстафеты на лыжах	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Игры и эстафеты на лыжах.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 13 часов		
79	<u>Волейбол</u> Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках волейбола. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.
80	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Основные этапы развития физической культуры в России. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координации движения.
81	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в

		парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1мин – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр
82	Прием и передача мяча.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.
83	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.
84	Верхняя прямая подача мяча.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
85	Верхняя прямая подача мяча.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».

86	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.
87	Нападающий удар.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.
88	Нападающий удар.	ОРУ в движении. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.
89	Техника защитных действий.	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу. ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
90	Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
91	Урок - учебная игра. Тактика игры.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА – 12 часов		

92	<p style="text-align: center;"><u>Прыжок в длину и высоту.</u></p> <p>Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</p> <p>Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.</p>
93	<p>Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба</p>	<p>Легкая атлетика: прыжок в длину и высоту.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.</p>
94	<p>Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Легкая атлетика: прыжок в длину и высоту.</p> <p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.</p>
95	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбегаспособом «перешагивания»</p>	<p>Легкая атлетика: прыжок в длину и высоту.</p> <p>ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат</p>
96	<p>Урок-соревнование. Высокий старт и стартовый разгон. Барьерный бег</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Легкая атлетика: барьерный бег</p> <p>ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.</p>

97	<u>Метание.</u> Метание мяча в горизонтальную цель. Основы туристской подготовки.	Основы туристской подготовки. Легкая атлетика: метание мяча Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Эстафеты.
98	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места – тест. Правила соревнований по футболу (мини-футболу)	Легкая атлетика: метание мяча Правила соревнований по футболу (мини-футболу).ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3x10 м – на результат. Учебная игра
99	Метание мяча на дальность – учет. Футбольная разминка. Учебная игра	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ (мини-футболе). ОРУ в парах футбольными мячами. Специальные беговые упражнения Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра
100	<u>Кроссовая подготовка</u> Кроссовый и эстафетный бег	Легкая атлетика: кроссовый и эстафетный бег Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
ПЛАВАНИЕ - 2 часа		
101	Урок-проект.Плавание: Правила поведения на воде. Т/б на уроках по плаванию. Техника основных способов плавания Плавание на груди и спине вольным стилем.	Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Т/б на уроках по плаванию.ОРУ для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Упражнение специальной физической и технической подготовки. Видео урок. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.
102	Основные способы плавания кроль на спине, брасс.	Основные способы плавания кроль на спине, брасс. ОРУ -

для изучения техники плавания брассом. Согласование движений рук, ног и дыхания. Поворот при плавании брассом. Видео урок.

7 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА -15 часов		
1.	<u>Эстафетный бег. Спринтерский бег.</u> Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений и кроссовой подготовки. Спорт и спортивная подготовка Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Развитие скоростных качеств.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. ОРУ. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.
3	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4	Старт с опорой на одну руку.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. ОРУ на развитие скоростных качеств. Старт с опорой на одну руку. П/игра «разведчики часовые».
5	Бег на 30 метров (челночный бег)	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег 3*10 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями.

		Развитие скоростных качеств.
6	Урок-соревнование. Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет (ГТО). Финиширование.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 метров. Финиширование. Бег – 60 метров (ГТО)
7	<u>Прыжки в длину с и высоту.</u> Прыжок в длину с места. Развитие скоростных силовых качеств.	Основные этапы развития физической культуры в России. Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Прыжок в длину с места. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. П/ игра «разведчики часовые».. Измерение резервов организма
9	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места (ГТО).
10	<u>Метание.</u> Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность (ГТО)	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (ГТО). Подвижная игра «метко в цель». метание малого мяча по движущейся мишени
11	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x10м. – тест.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Техника движений и ее основные показатели Легкая атлетика: метание мяча ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель», «Лиса и утки».
12	<u>Кроссовая подготовка</u> Бег на выносливость –2 км(ГТО) Национальные прыжки через препятствия. Борьба “хапсагай”	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Элементы техники национальных видов спорта. Национальные прыжки через препятствия. Борьба “хапсагай”, перетягивание палки по круговой системе или с выбыванием после одного или двух поражений.

13	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500 м Развитие скоростно - силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Бег 1500 м Комплекс с набивными мячами (до 1 кг) Развитие скоростно - силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)
14	Урок-соревнование. Бег на средние дистанции Бег на 600 м – девочки Бег на 800м - мальчики	Легкая атлетика: бег на средние дистанции Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Бег 600-800 м.
15	Урок-игра.Подвижные игры с элементами л/а Основы туристской подготовки.	Основы туристской подготовки. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лиса и утки». <i>ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i>
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов		
16	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса
17	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Наклона вперед из положения, стоя – (ГТО).	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Строевые упражнения. УГГ. Игра – эстафета с кувырками вперед. Наклона вперед из положения, стоя – (ГТО).
18	Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика. Национальные прыжки через препятствия. Борьба “хапсагай”	Элементы техники национальных видов спорта. Национальные прыжки через препятствия. Борьба “хапсагай”, перетягивание палки по круговой системе или с выбыванием после одного или двух поражений. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Линейные

		эстафеты с кувырками. Подвижная игра «два лагеря». Развитие гибкости.
19	Акробатика. Развитие координационных способностей. Контр. Тест на гибкость	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.
20	Акробатика. Тест на гибкость (ГТО).	ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат. Акробатическая комбинация.
21	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Кувырок вперед. Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическая комбинация.
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие «ласточка».	Физическое развитие человека Комплекс упражнений с набивными мячами 1- 0,5кг. Техника выполнения акробатического соединения: перекаат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.
23	Кувырок назад.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Упражнения с набивными мячами. Акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.
24	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие (координацию).	ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату порядок движения руками и ногами. Игры-эстафеты с предметами.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	ОРУ на скамейках. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

		ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Игры с набивным мячом.
27	Комбинация изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ на гибкость. Комбинация из изученных элементов.
28	<u>Лазание и перелезание.</u> <u>Равновесие.</u> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема. Национальные прыжки через препятствия. Борьба “хапсагай”	Элементы техники национальных видов спорта. ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание через предметы. Игра: «Русская лапта»,. Борьба “хапсагай” ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание через предметы. передвижение в висах и упорах
29	Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. Лазание в три приема. Ходьба на носках по гимнастическому бревну, соскок.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание по наклонной скамейке. Эстафета.
30	Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и телосложения Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей
31	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Подъем туловища на высокой перекладине (ГТО).	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) Упражнения на перекладине вис на согнутых руках втечении 30 секунд. Подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Развитие силовых способностей.
32	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Подъем туловища на низкой перекладине (ГТО).	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения ОРУ со скакалками под музыку. Круговая тренировка. Вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках – 30 секунд; Подтягивание из виса на низкой перекладине (ГТО) – девушки.
33	<u>Опорный прыжок.</u> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	ОРУ с набивными мячами. СУ. Развитие силы. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.
34	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	ОРУ. Развитие силовых способностей. Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги

		врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).
35	Урок-соревнование. Эстафета с элементами гимнастики.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 19 часов	
36	<u>Баскетбол</u> Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
37	Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
38	Стойки (защиты и нападение). Развитие координационных способностей.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.
39	Стойки (защиты и нападение).	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.

40	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.
41	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча – учет.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
43	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения. Подвижная игра «Борьба за мяч».
44	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.
45	Передача мяча двумя руками из головы.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .

46	Передача мяча левой и правой рукой от плеча.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
48	Бросок мяча одной рукой после остановки. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
49	Бросок мяча одной рукой после остановки.	ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития
50	Перехват мяча.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.
51	Урок - учебная игра. Баскетбол	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта– баскетбол ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка , бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.

52	Урок - учебная игра. Баскетбол	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо. Учебная игра 5x5.
53	Урок - учебная игра. Баскетбол	ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5x5.
54	Урок-игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 24 часа		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	ТБ на уроках Л/подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Правила самостоятельного выгула и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.
58	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.
59	Торможение «плугом».	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)
60	Подъем «елочкой». Повороты переступанием.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.
61	Повороты переступанием.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.
62	Урок-соревнование. Прохождение дистанции 2-3 км (ГТО)	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У).

		Прохождение дистанции 2 км(ГТО) - девушки. «Круговая эстафета».
63	Урок-соревнование. Прохождение дистанции 2-3 км(ГТО)	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 3 км (ГТО) – мальчики.
64	Лыжные гонки – 1 км	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
65	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»
66	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
67	Встречные эстафеты.	Торможении плугом. Встречные эстафеты.
68	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
69	Встречные эстафеты.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
70	Повторение поворотов, торможений.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
71	Повторение поворотов, торможений. Торможение «плугом»	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
72	Повторение поворотов, торможений. Торможение «упором»	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
73	Подъемы и спуски с горы.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.
74	Подъемы и спуски с горы.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным

	Бесшажный ход	применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
75	Подъемы и спуски с горы Бесшажный ход	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.
76	Согласованное движение рук и ног при одновременном двухшажном ходе.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
77	Согласованное движение рук и ног при попеременном двухшажном ходе.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
78	Урок-игра. Игры и эстафеты на лыжах	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Игры и эстафеты на лыжах.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-13 часов		
79	<u>Волейбол</u> Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках волейбола. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.
80	Стойки, передвижения и повороты, остановки. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Основные этапы развития физической культуры в России. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координации движения.
81	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1мин – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр
82	Прием и передача мяча.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных

		элементов техники перемещений. Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.
83	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	Физическая культура в современном обществе ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.
84	Верхняя прямая подача мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».
85	Верхняя прямая подача мяча.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».
86	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет. Подъем туловища на высокой перекладине (мальчики) Подъем туловища на низкой перекладине (девочки)	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.
87	Нападающий удар.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.

88	Нападающий удар. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОРУ в движении. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.
89	Техника защитных действий.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
90	Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
91	Урок - учебная игра. Тактика игры.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра.
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА -12 часов		
92	<u>Прыжок в длину и высоту.</u> Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места.	Лекая атлетика: прыжок в длину и высоту.. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Специальные беговые упражнения.
93	Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба	Спортивная ходьба – техника выполнения. Лекая атлетика: прыжок в длину и высоту. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.
94	Прыжок в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Лекая атлетика: прыжок в длину и высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.
95	Прыжок в длину с разбега – учет.	Лекая атлетика: прыжок в длину и высоту.

	Прыжок в высоту с разбега – учет.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат
96	Урок-соревнование. Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорением. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.
97	<u>Метание.</u> Метание мяча в горизонтальную цель. Основы туристской подготовки.	Основы туристской подготовки. Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика: метание мяча Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 7 – 9 м. Эстафеты.
98	Метание мяча на дальность. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) Учебная игра	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Легкая атлетика: метание мяча Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Учебная игра
99	Метание мяча на дальность – учет. Разминка с футбольными мячами в парах. Учебная игра	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). ОРУ футбольными мячами(в парах). Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.. Развитие скоростно-силовых качеств.. Учебная игра
100	<u>Кроссовая подготовка</u> Бег на выносливость	Легкая атлетика: кроссовый и эстафетный бег Равномерный бег 10 минут. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
ПЛАВАНИЕ – 2 часа		
101	Урок-проект. Плавание: Основные способы плавания: кроль на	Техника безопасности при плавании. Основные способы

	<p>груди и спине. Кроль на груди – скоординированная работа рук, ног и дыхания. Работа рук при плавании кролем на спине</p>	<p>плавания: кроль на груди и спине. ОРУ для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине (Имитация работы рук). Упражнение специальной физической и технической подготовки. Видео уроки. <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p>
102	<p>Основные способы плавания: кроль на спине, брасс. Работа рук при плавании кролем на спине. Работа рук при плавании брасом. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>	<p>Основные способы плавания: кроль на груди, спине и брассом. ОРУ для изучения техники плавания брассом. Согласование движений рук, ног и дыхания. Поворот при плавании брассом. Видео уроки.</p>

8 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА- 15 часов		
1.	<p><u>виды бега</u> Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Урок ГТО.</p>	<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнениях. . Спорт и спортивная подготовка Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Урок ГТО.</p>
2	<p>Развитие выносливости. Высокий старт. Бег 400 м.</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ОРУ на развитие выносливости. Высокий старт. Бег на 400 м из различных исходных положений, по команде «На старт! – Марш!».</p>
3	<p>Низкий старт и стартовый разгон. Бег на 30 м.</p>	<p>НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на 30 м. с низкого старта. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.).</p>
4	<p>Старт с опорой на одну руку.</p>	<p>ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА. Специальные ОР беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Развитие скоростных качеств. П/и «разведчики-часовые», борьба</p>

		“хапсагай”.
5	Финиширование. Бег на 30 метров (челночный бег)	Основы туристской подготовки. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Челночный бег 3х10 (2,3 серии). Бег парами с заданиями.
6	Урок-соревнование. Развитие скоростных способностей. Бег – 60 м – учет (ГТО).	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА. Специальные ОР беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии 60 метров. Бег – 60 метров (ГТО). Развитие скоростных способностей.
7	<u>Прыжки в длину и высоту.</u> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Прыжок в длину с места – (ГТО). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Специальные ОР прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (ГТО). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 2-3 шагов разбега).. Измерение резервов организма
9	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
10	<u>Метание.</u> Развитие силовых качеств. Метание мяча на дальность.	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ОРУ на формирование правильной осанки. Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие силовых качеств. метание малого мяча по движущейся мишени;
11	Метание мяча на дальность - ГТО Челночный бег 3х10м. – тест.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие силовых качеств. Челночный бег 3х10м. – тест.
12	Бег на ДЛИННЫЕ дистанции. Бег на выносливость 2 км. – (ГТО)	Средние и ДЛИННЫЕ дистанции. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные ОРУ на развитие выносливости. Бег на 2000 м (ГТО).
13	Развитие скоростно - силовых качеств. Бег на средние	Средние и ДЛИННЫЕ дистанции.

	<p>дистанции Бег на 600 м – девочки Бег на 800м - мальчики</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.) ГТО</p>	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами (до 1 кг). Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.)</p>
14	<p>Развитие выносливости. Бег 2000 м.</p>	<p>Средние и ДЛИННЫЕ дистанции. Специальные ОР беговые упражнения на развитие выносливости. Бег 2000 м. Высокий старт – бег по дистанции – финиширование.</p>
15	<p>Урок-игра. Подвижные игры с элементами л/а</p>	<p>УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛ-СТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ. ОРУ в движении. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лиса и утки». <i>преодоление препятствий разной сложности</i></p>
<p>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов</p>		
16	<p>Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.</p>	<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГ. Строевые упражнения: команда «Прямо!», Повороты в движении «направо, налево».</p>
17	<p>Акробатика. Наклон вперёд из положения стоя (ГТО).</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастическая полоса препятствий. Специальные ОРУ на развитие гибкости. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырки вперед, назад 2 – 3 слитно. Наклон вперёд из положения, стоя – (ГТО).</p>
18	<p>Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика.</p>	<p>Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс УГ. Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика: длинный кувырок вперёд (2-3 слитно).</p>
19	<p>Акробатика. Развитие координационных способностей.</p>	<p>ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (м), стойка на лопатках (д).</p>
20	<p>Акробатика. Тест на гибкость</p>	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения.</p>

		Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед, стойка на лопатках (д), стойка на голове и руках (м), прыжок вверх прогнувшись из упора присев. Тест на гибкость (ГТО).
21	Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения. Акробатика.	Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках (м), переворот боком «колесо». Преодоление гимнастической полосы 4-5 препятствий
22	Акробатика. Равновесие «ласточка».	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения акробатического соединения: равновесие «ласточка», длинный кувырок вперед, пережат назад стойка на лопатках, прыжок из упора присев вверх прогнувшись, длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега.
23	Акробатика.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. ОРУ с набивными мячами. Акробатика: равновесие на одной ноге «ласточка» - выпад вперед, длинный кувырок вперед.
24	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Упражнения на равновесие (координацию).	ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и телосложения ОРУ на скамейках. Мост из положения стоя с помощью, лежа на спине. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Специальные ОРУ на гибкость. Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя. Физическое развитие человека
27	Акробатика. Комбинация из изученных элементов.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ на гибкость. Комбинация из изученных элементов.
28	<u>Лазание и перелезание.</u> <u>Равновесие.</u> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Лазание по канату. ОРУ на гибкость и силовые качества. Лазание в три приема. Лазание и перелезание через предметы. Упражнения в равновесии. передвижение в висах и упорах

29	Упражнения в равновесии. Лазание в два приема по канату.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений. ОРУ на развитие силовых способностей. Лазание в два приема по канату. Упражнения в равновесии.
30	Упражнения в равновесии. Лазание в два приема по канату.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на развитие силовых способностей. Лазание в два приема по канату. Упражнения в равновесии.
31	Акробатика. Подъем туловища на высокой перекладине -мальчики (ГТО). Подъем туловища на низкой перекладине -девочки.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи). ОРУ на развитие силовых способностей. Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Подъем туловища на низкой перекладине - девочки.
32	Акробатика. Подъем туловища на высокой перекладине - юноши. Подъем туловища на низкой перекладине - девушки(ГТО).	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (повороты, передвижения, стойки и соскоки). ОРУ на развитие силовых способностей. Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине - мальчики. Подъем туловища на низкой перекладине – девочки (ГТО).
33	<u>Опорный прыжок.</u> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развитие скоростно-силовых способностей.
34	Опорный прыжок через «козла» согнув ноги.	ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Специально ОР прыжковые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).
35	Урок-соревнование. Эстафета с элементами гимнастики. Опорный прыжок ноги врозь через козла – тест.	ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.. Борьба “хапсагай”. Опорный прыжок ноги врозь через козла – тест. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 19 часов		
36	<u>Баскетбол</u> Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках на уроках спортивных игр (баскетбол). ОРУ с б/б мячами. Стойка игрока; перемещение игрока в стойке б/б; остановки; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
37	Правила игры в баскетбол. Стойки, перемещение игрока в стойке б/б, повороты,	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ с б/б

	остановки. Бег с изменением направления и скорости.	мячами. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
38	Передача мяча одной рукой от плеча: а) на месте; б) в движении	Комплекс ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой от плеча: а) на месте; б) в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
39	Стойки (защиты и нападение). Передача мяча двумя с отскоком от пола.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. ОРУ в движении с б/б мячами. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Передача мяча двумя с отскоком от пола.
40	Ведение мяча с изменением направления движения.	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; передача мяча при встречном движении. Организация досуга средствами физической культуры
41	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ловля и передача мяча.	Комплекс ОРУ с б/б мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; с изменением направления; обводка препятствий. Варианты ловли и передачи мяча.
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ с б/б мячами. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч».
43	Броски одной и двумя руками с близкого расстояния.	ОРУ с б/б мячами. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с близкого расстояния (после передач в парах и тройках). Подвижная игра «Борьба за мяч». Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
44	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ с б/б мячами в движении. Сочетание приемов: ведение мяча; ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в б/б. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и

		телосложения
45	Держание игрока с мячом.	ОРУ с б/б мячами. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок одной или двумя руками с места. Держание игрока с мячом. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения
46	Штрафной бросок.	ОРУ с б/б мячами. Сочетание приемов: ведение мяча – передача; ловля мяча двумя руками; бросок одной или двумя руками с места. Штрафной бросок. Учебная игра б/б. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения
47	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	ОРУ с б/б мячами в движении. Ведения мяча. Сочетание приемов: ведения мяча; ловля мяча – передача – бросок одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра б/б. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения
48	Броски в корзину с близкой дистанции	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ведение мяча; ловля мяча – передача – броски в корзину с близкой дистанции. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения
49	Бросок мяча в корзину одной рукой после остановки.	ОРУ на месте с б/б мячами. Сочетание приемов: обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой в корзину после двух шагов. Бросок мяча в корзину одной рукой после остановки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра в б/б.
50	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ с набивными мячами. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра 5x5.
51	Урок - учебная игра «баскетбол». Правила игры в баскетбол.	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). ОРУ. Баскетбольная комбинация: обводка игрока, бросок мяча в кольцо, подбор мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра 5x5.
52	Урок- учебная игра «баскетбол». Правила игры в баскетбол.	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. ОРУ. Правила игры в баскетбол. Учебная игра 5x5.

53	Урок-учебная игра «баскетбол». Правила игры в баскетбол.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ОРУ. Терминология игры. Сочетание изученных приемов. Правила игры в баскетбол. Учебная игра 5х5.
54	Урок-игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра: «Разведчики и часовые»
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 25 ЧАСОВ		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Применения лыжных мазей.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Переноска лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 2 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Дистанция 3 км.
58	Одновременный одношажный ход.	НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Одновременный одношажный ход.
59	Торможение плугом.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Прохождение дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100 м)
60	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на

		горку.
61	Коньковый ход	Самоконтроль. Коньковый ход на дистанции 2 км.
62	Прохождение дистанции 3 км	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 3 км. «Круговая эстафета».
63	Прохождение дистанции 3 км (ГТО)	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прохождение дистанции 3 км (ГТО).
64	Урок-соревнование. Лыжные гонки – 1 км	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
65	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»
66	Совершенствование одновременных лыжных ходов.	Совершенствование одновременных лыжных ходов на дистанции до 3 км.
67	Поворот плугом. Встречные эстафеты.	Поворот плугом. Встречные эстафеты.
68	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и в одновременных ходах	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и в одновременных ходах. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
69	Повторение поворотов, торможений. Встречные эстафеты.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
70	Подъемы и спуски	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции 3 км с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
71	Попеременный четырехшажный ход	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Попеременный четырехшажный ход. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
72	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции на 3 км
73	Подъемы и спуски с горы.	Подъемы и спуски. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции на 3 км.

74	Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений. Игра «Смелее с горки».
75	Совершенствование техники преодолений препятствий.	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Совершенствование техники преодолений препятствий на дистанции 3 км.
76	Согласованное движение рук и ног при одновременном бесшажном ходе.	Согласованное движение рук и ног в одновременном бесшажном ходе , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
77	Согласованное движение рук и ног при одновременном одношажном ходе.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе.
78	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Подъемы, спуски с горы и торможения.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов на дистанции до 3 км. Подъемы, спуски с горы и торможения.
79	Урок-игра. Игры и эстафеты на лыжах	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. Игры и эстафеты на лыжах.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-14 часов		
80	<u>Волейбол</u> Стойки, передвижения.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока: перемещения в стойке в/б приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.
81	Передача мяча сверху двумя руками.	Правила соревнований по волейболу. ОРУ с в/б мячами. Стойки игрока: перемещения в стойке в/б. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол.
82	Прием мяча снизу двумя руками. Прыжки через скакалку.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. ОРУ с в/б мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача и прием мяча у стены: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Прыжки через скакалку за 1 мин.
83	Стойки и передвижения игрока Прием и передача мяча.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники

		перемещений. Прием и передача мяча над собой; в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; у стены.
84	Нижняя прямая подача мяча.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ с в/б мячом. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, у стены. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах; через сетку с расстояния 6 м. Игра в волейбол.
85	Верхняя прямая подача мяча.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах; через сетку с расстояния 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».
86	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ. Прием и передачи мяча в парах. Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач. Верхняя прямая подача мяча и нижняя прямая подача мяча через сетку. Подвижная игра «Подай и попади».
87	Нападающий удар.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. ОРУ. Нападающий удар. Разбег, отталкивание и прыжок; имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра: «По наземной мишени».
88	Нападающий удар. Нижняя прямая подача (на точность по зонам площадки).	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. ОРУ. Нападающий удар (разбег, отталкивание и прыжок; имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой нападающий удар. после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача (на точность по зонам площадки). Учебная игра в волейбол.
89	Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки).	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ОРУ в движении. Разбег, отталкивание и прыжок; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки). Учебная игра в волейбол.
90	Прием подачи.	НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОРУ на все группы мышц. Прием мяча после подачи. Игровые задания с

		ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3). Учебная игра.
91	Передача мяча у сетки.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОРУ с мячом. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча у сетки. Учебная игра в в/б.
92	Передача мяча в прыжке через сетку.	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. ОРУ. Стойки игрока; перемещения в стойке в/б приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча в прыжке через сетку. Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Учебная игра в в/б.
93	Отбивание мяча у сетки.	Основы туристской подготовки. ОРУ. Прием и передачи мяча. Отбивание мяча кулаком у сетки. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра в в/б.
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА – 10 часов		
94	Бег на выносливость	Легкая атлетика: кроссовый и эстафетный бег Равномерный бег 10 минут. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
95	<u>Прыжок в длину и высоту.</u> Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках л/а и кроссовой подготовки. Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Комплекс упражнений с набивными мячами. Специальные прыжковые упражнения. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>
96	Прыжок в длину с разбега – тест. Правила соревнований по футболу (мини-футболу)	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). ОРУ на развитие стопы и голени в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 2-3 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.
97	Прыжок в длину и высоту с разбега.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ (мини-футболе). ОРУ в парах футбольными мячами. Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места (2-3 слитно). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту и совершенствование техники приземления после ухода от планки. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.
98	Прыжок в длину и высоту с разбега способом	Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту.

	«перешагивание».	ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину и высоту с разбега способом «перешагивание».
99	Урок-соревнование. Развитие скоростной выносливости. Легкая атлетика: бег на средние дистанции Бег сериями от 600 до 800 м. Бег – 60 м – учет. Эстафетный бег.	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег сериями от 600 до 800 м. Эстафетный бег. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 60 м с передачей эстафетной палочки.
100	<u>Метание.</u> Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность.	Легкая атлетика: метание мяча. Организация и проведение пеших туристических походов. Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель. Броски набивных мячей. Метание мяча на дальность. Эстафеты.
ПЛАВАНИЕ- 2 часа		
101	<i>Урок-проект. Техника основных способов плавания</i> Кроль на груди Плавание на груди и спине вольным стилем.	Личная и общественная гигиена. Т/б на уроках по плаванию. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. ОРУ для совершенствования техники плавания кролем на груди, королем на спине. Упражнение специальной физической и технической подготовки. Видео урок. <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>
102	Комбинированное плавание. Согласование перехода с одного способа плавания на другой.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Комбинированное плавание. Согласование перехода с одного способа плавания на другой. Имитация работы рук при плавании различными способами плавания. Видео урок.

9 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часов		
1.	<u>виды бега</u> Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Урок ГТО.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнениях. . Спорт и спортивная подготовка Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Урок ГТО.
2	Развитие выносливости. Высокий старт. Бег 400 м.	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни ОРУ на развитие выносливости. Высокий старт. Бег на 400 м из различных исходных положений, по команде «На старт! – Марш!».
3	Низкий старт и стартовый разгон. Бег на 30 м.	Легкая атлетика: спортивная ходьба. ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на 30 м. с низкого старта. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.).
4	Старт с опорой на одну руку.	ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА. Специальные ОР беговые упражнения. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции Старт с опорой на одну руку. Развитие скоростных качеств. П/и «разведчики-часовые», борьба “хапсагай”.
5	Финиширование. Бег на 30 метров (челночный бег)	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Челночный бег 3x10 (2,3 серии). Бег парами с заданиями.
6	Урок-соревнование. Развитие скоростных способностей. Бег – 60 м – учет (ГТО).	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Специальные ОР беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии 60 метров. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег – 60 метров (ГТО). Развитие скоростных способностей.
7	<u>Прыжки в длину и высоту.</u> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

8	Прыжок в длину с места – (ГТО). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Специальные ОР прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (ГТО). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 2-3 шагов разбега).. Измерение резервов организма
9	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
10	<u>Метание.</u> Развитие силовых качеств. Метание мяча на дальность.	ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОРУ на формирование правильной осанки. Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие силовых качеств. <i>метание малого мяча по движущейся мишени;</i>
11	Метание мяча на дальность - ГТО Челночный бег 3x10м. – тест.	Легкая атлетика: метание мяча. Техника движений и ее основные показатели ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие силовых качеств. Челночный бег 3x10м. – тест.
12	Бег на ДЛИННЫЕ дистанции. Бег на выносливость 2 км. – (ГТО)	Легкая атлетика: кроссовый бег. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные ОРУ на развитие выносливости. Бег на 2000 м (ГТО).
13	Развитие скоростно - силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Основы туристской подготовки. Комплекс ОРУ с набивными мячами (до 1 кг). Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.)
14	Развитие выносливости. Бег 2000 м.	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Специальные ОР беговые упражнения на развитие выносливости. Бег 2000 м. Высокий старт – бег по дистанции – финиширование.
15	Урок-игра. Подвижные игры с элементами л/а	УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ, СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ. ОРУ в движении. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лиса и утки». <i>преодоление препятствий разной сложности</i>
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов		

16	Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГ. Строевые упражнения: команда «Прямо!», Повороты в движении «направо, налево».
17	Акробатика. Наклон вперед из положения стоя (ГТО).	Гимнастическая полоса препятствий. Специальные ОРУ на развитие гибкости. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырки вперед, назад 2 – 3 слитно. Наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).
18	Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Комплекс УГ. Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика: длинный кувырок вперед (2 -3 слитно).
19	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (м), стойка на лопатках (д).
20	Акробатика. Тест на гибкость (ГТО).	ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед, стойка на лопатках (д), стойка на голове и руках (м), прыжок вверх прогнувшись из упора присев. Тест на гибкость (ГТО).
21	Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения. Акробатика.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках (м), переворот боком «колесо». Преодоление гимнастической полосы 4-5 препятствий
22	Акробатика. Равновесие «ласточка».	Физическое развитие человека Комплекс ОРУ с набивными мячами . Техника выполнения акробатического соединения: равновесие «ласточка», длинный кувырок вперед, перекат назад стойка на лопатках, прыжок из упора присев вверх прогнувшись, длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега.
23	Акробатика.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. ОРУ с набивными мячами. Акробатика: равновесие на одной ноге

		«ласточка» - выпад вперед, длинный кувырок вперед.
24	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Упражнения на равновесие (координацию).	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и телосложения ОРУ на скамейках. Мост из положения стоя с помощью, лежа на спине. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА. Специальные ОРУ на гибкость. Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.
27	Акробатика. Комбинация из изученных элементов.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ на гибкость. Комбинация из изученных элементов.
28	<u>Лазание и перелезание.</u> <u>Равновесие.</u> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Лазание по канату. ОРУ на гибкость и силовые качества. Лазание в три приема. Лазание и перелезание через предметы. Упражнения в равновесии. <i>передвижение в висах и упорах</i>
29	Упражнения в равновесии. Лазание в два приема по канату.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений. ОРУ на развитие силовых способностей. Лазание в два приема по канату. Упражнения в равновесии. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
30	Упражнения в равновесии. Лазание в два приема по канату.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на развитие силовых способностей. Лазание в два приема по канату. Упражнения в равновесии.
31	Акробатика. Подъем туловища на высокой перекладине -мальчики (ГТО). Подъем туловища на низкой перекладине -девочки.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (повороты, передвижения, стойки и соскоки). ОРУ на развитие силовых способностей. Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Подъем туловища на низкой перекладине -

		девочки.
32	Акробатика. Подъем туловища на высокой перекладине - юноши. Подъем туловища на низкой перекладине - девушки(ГТО).	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи). ОРУ на развитие силовых способностей. Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине - мальчики. Подъем туловища на низкой перекладине – девочки (ГТО).
33	<u>Опорный прыжок.</u> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развитие скоростно-силовых способностей.
34	Опорный прыжок через «козла» согнув ноги.	ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Специально ОР прыжковые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).
35	Урок-соревнование. Эстафета с элементами гимнастики. Опорный прыжок ноги врозь через козла – тест.	ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Борьба “хапсагай”. Опорный прыжок ноги врозь через козла – тест. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 19 часов		
36	<u>Баскетбол</u> Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (баскетбол). Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. ОРУ с б/б мячами. Стойка игрока; перемещение игрока в стойке б/б; остановки; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
37	Правила игры в баскетбол. Стойки, перемещение игрока в стойке б/б, повороты, остановки. Бег с изменением направления и скорости.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ с б/б мячами. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
38	Передача мяча одной рукой от плеча: а) на месте; б) в движении	Комплекс ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой от плеча: а) на месте; б) в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
39	Стойки (защиты и нападение). Передача мяча двумя с отскоком от пола.	УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

		ОРУ в движении с б/б мячами. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Передача мяча двумя с отскоком от пола.
40	Ведение мяча с изменением направления движения.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; передача мяча при встречном движении.
41	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ловля и передача мяча.	Комплекс ОРУ с б/б мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; с изменением направления; обводка препятствий. Варианты ловли и передачи мяча. Организация досуга средствами физической культуры
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОРУ с б/б мячами. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч».
43	Броски одной и двумя руками с близкого расстояния.	Физическая культура в современном обществе ОРУ с б/б мячами. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с близкого расстояния (после передач в парах и тройках). Подвижная игра «Борьба за мяч».
44	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ с б/б мячами в движении. Сочетание приемов: ведение мяча; ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в б/б. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения
45	Держание игрока с мячом.	ОРУ с б/б мячами. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок одной или двумя руками с места. Держание игрока с мячом. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения

46	Штрафной бросок.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. ОРУ с б/б мячами. Сочетание приемов: ведение мяча – передача; ловля мяча двумя руками; бросок одной или двумя руками с места. Штрафной бросок. Учебная игра б/б.
47	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ. ОРУ с б/б мячами в движении. Ведения мяча. Сочетание приемов: ведения мяча; ловля мяча – передача – бросок одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра б/б.
48	Броски в корзину с близкой дистанции	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ведение мяча; ловля мяча – передача – броски в корзину с близкой дистанции. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития
49	Бросок мяча в корзину одной рукой после остановки.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ на месте с б/б мячами. Сочетание приемов: обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой в корзину после двух шагов. Бросок мяча в корзину одной рукой после остановки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра в б/б.
50	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОРУ с набивными мячами. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра 5х5.
51	Урок - учебная игра «баскетбол». Правила игры в баскетбол.	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). ОРУ. Баскетбольная комбинация: обводка игрока, бросок мяча в кольцо, подбор мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра 5х5.
52	Урок - учебная игра «баскетбол». Правила игры в баскетбол.	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. ОРУ. Правила игры в баскетбол. Учебная игра 5х5.

53	Урок –учебная игра «баскетбол». Правила игры в баскетбол.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ОРУ. Терминология игры. Сочетание изученных приемов. Правила игры в баскетбол. Учебная игра 5x5.
54	Урок-игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра: «Разведчики и часовые»
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-25 часов		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Применения лыжных мазей.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Переноска лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 2 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Дистанция 3 км.
58	Одновременный одношажный ход.	НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Одновременный одношажный ход.
59	Торможение плугом.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Прохождение дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100 м)
60	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на

		горку.
61	Коньковый ход	Самоконтроль. Коньковый ход на дистанции 2 км.
62	Прохождение дистанции 3 км	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 3 км. «Круговая эстафета».
63	Прохождение дистанции 3 км (ГТО)	Прохождение дистанции 3 км (ГТО).
64	Лыжные гонки – 1 км	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
65	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»
66	Совершенствование одновременных лыжных ходов.	Совершенствование одновременных лыжных ходов на дистанции до 3 км.
67	Поворот плугом. Встречные эстафеты.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Поворот плугом. Встречные эстафеты.
68	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и в одновременных ходах	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и в одновременных ходах. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
69	Повторение поворотов, торможений. Встречные эстафеты.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
70	Подъемы и спуски	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции 3 км с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
71	Попеременный четырехшажный ход	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем Попеременный четырехшажный ход. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
72	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции на 3 км
73	Подъемы и спуски с горы.	Подъемы и спуски. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции на 3 км.

74	Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.	Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений. Игра «Смелее с горки».
75	Совершенствование техники преодолений препятствий.	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Совершенствование техники преодолений препятствий на дистанции 3 км.
76	Согласованное движение рук и ног при одновременном бесшажном ходе.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Согласованное движение рук и ног в одновременном бесшажном ходе , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
77	Согласованное движение рук и ног при одновременном одношажном ходе.	УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. Игра : «Змейка»
78	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Подъемы, спуски с горы и торможения.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов на дистанции до 3 км. Подъемы, спуски с горы и торможения.
79	Урок-игра. Игры и эстафеты на лыжах	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Игры и эстафеты на лыжах.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-15 часов		
80	<u>Волейбол</u> Стойки, передвижения.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (волейбол). ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. Стойки игрока: перемещения в стойке в/б приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.
81	Передача мяча сверху двумя руками.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОРУ с в/б мячами. Стойки игрока: перемещения в стойке в/б. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол.
82	Прием мяча снизу двумя руками. Прыжки через скакалку.	Правила соревнований по волейболу. ОРУ с в/б мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте и

		после перемещения; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача и прием мяча у стены: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Прыжки через скакалку за 1 мин.
83	Стойки и передвижения игрока Прием и передача мяча.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча над собой; в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; у стены.
84	Нижняя прямая подача мяча.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ с в/б мячом. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, у стены. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах; через сетку с расстояния 6 м. Игра в волейбол.
85	Верхняя прямая подача мяча.	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах; через сетку с расстояния 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
86	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. ОРУ. Прием и передачи мяча в парах. Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач. Верхняя прямая подача мяча и нижняя прямая подача мяча через сетку. Подвижная игра «Поддай и попади».
87	Нападающий удар.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ОРУ. Нападающий удар. Разбег, отталкивание и прыжок; имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра: « По наземной мишени».
88	Нападающий удар. Нижняя прямая подача (на точность по зонам площадки).	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. ОРУ. Нападающий удар (разбег, отталкивание и прыжок; имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача (на точность по зонам площадки). Учебная игра в волейбол.
89	Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки).	НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОРУ в движении. Разбег, отталкивание и прыжок; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча

		партнером. Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки). Учебная игра в волейбол.
90	Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки).	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ в движении. Разбег, отталкивание и прыжок; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки). Учебная игра в волейбол.
91	Прием подачи.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. ОРУ на все группы мышц. Прием мяча после подачи. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3). Учебная игра.
92	Передача мяча у сетки.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОРУ с мячом. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча у сетки. Учебная игра в в/б.
93	Передача мяча в прыжке через сетку.	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. ОРУ. Стойки игрока; перемещения в стойке в/б приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча в прыжке через сетку. Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Учебная игра в в/б.
94	Отбивание мяча у сетки.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. ОРУ. Прием и передачи мяча. Отбивание мяча кулаком у сетки. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра в в/б.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 9 часов		
95	<u>Прыжок в длину и высоту.</u> Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках л/а и кроссовой подготовки.. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Комплекс упражнений с набивными мячами. Специальные прыжковые упражнения. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>
96	Прыжок в длину с разбега – тест. Правила соревнований по футболу (мини-футболу)	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). ОРУ на развитие стопы и голени в движении.

		Легкая атлетика: прыжок в длину и высоту. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 2-3 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.
97	Прыжок в длину и высоту с разбега.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ (мини-футболе). ОРУ в парах футбольными мячами. Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места (2-3 слитно). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту и совершенствование техники приземления после ухода от планки. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.
98	Прыжок в длину и высоту с разбега способом «перешагивание».	ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту. Прыжок в длину и высоту с разбега способом «перешагивание».
99	Урок-соревнование. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест. Финальное усилие	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. ОРУ. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м с максимальной скоростью из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Финиширование.
100	<u>Метание.</u> Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность.	Легкая атлетика: метание мяча Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель. Броски набивных мячей. Метание мяча на дальность. Эстафеты.
ПЛАВАНИЕ- 2 часа		
101	Урок-проект. Комбинированное плавание. Согласование перехода с одного способа плавания на другой.	Личная и общественная гигиена. Т/б на уроках по плаванию. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. ОРУ для совершенствования техники плавания кролем на груди, королем на спине. Упражнение специальной физической и технической подготовки. Видео урок. Легкая атлетика: метание мяча Метание мяча на дальность.
102	Техника плавания способом «Дельфин».	Основные способы плавания: «дельфин». Комбинированное плавание. Согласование перехода с одного способа плавания на другой. Имитация работы рук при плавании различными способами плавания. Видео урок.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993118

Владелец Богданова Екатерина Андреевна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026