

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Арамашевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Михаила Мантурова»**

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
основного общего образования
МОУ «Арамашевская СОШ имени М. Мантурова»
Приказ №109Б от 30.08.2019 г.

Рабочая программа учебного предмета

Предмет: Физическая культура
Стандарт: ФГОС
Класс: 5-9

с. Арамашево

Планируемые результаты освоения физической культуры

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Сформированность антикоррупционного мировоззрения:

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование основ правосознания для соотнесения собственного поведения и поступков других людей с нравственными ценностями и нормами поведения, установленными законодательством Российской Федерации, убежденности в необходимости защищать правопорядок правовыми способами и средствами, умений реализовывать основные социальные роли в пределах своей дееспособности.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- ✓ способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- ✓ владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- ✓ умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- ✓ способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- ✓ формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
- ✓ знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
 - ✓ владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- ✓ формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- ✓ формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- ✓ формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- ✓ формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
- ✓ формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
- ✓ развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
- ✓ формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
- ✓ развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
 - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
 - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
 - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие

основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Теоретические основы плавания: вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Теоретические основы плавания на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (105 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания
1	Вводный инструктаж по охране труда в спортивном зале. Охрана труда на занятиях по легкой атлетике.	1	Требования безопасности и первая медицинская помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт	1	Физическое развитие человека. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – 15м., бег с ускорением на 40 – 50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт	1	Высокий старт до 10 – 15м, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. История и современное развитие физической культуры. <i>Современные Олимпийские игры.</i>
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег. Финиширование.	1	Высокий старт до 10 – 15м, бег с ускорением на 50-60м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки
5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег 60м	1	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки.
6	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	Прыжковые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Обучение отталкиванию при прыжке в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. ОРУ в движении. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

7	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча	1	Прыжковые упражнения. Обучение подбора разбега Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения в метании малого мяча. Подвижная игра « Кто дальше бросит»
8	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель	1	Прыжковые упражнения. Обучение приземлению. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. на результат ОРУ в движении Специальные беговые и прыжковые упражнения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
9	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника движений и ее основные показатели.
10	Бег на средние дистанции. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность	1	Бег в равномерном темпе 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Метание теннисного мяча на дальность. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
11	Бег на средние дистанции. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность	1	Равномерный бег 1000м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Развитие выносливости. Подвижная игра « Салки маршем». Физическая культура в современном обществе.
12	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции 1000м	1	Бег 1000м на результат. Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. <i>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</i>
13	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча на результат. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

14	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	1	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Правила игры «Лапта».
15	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	1	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
16	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	1	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.
17	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1500м. Игра «Лапта»	1	Бег 1500м на результат. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)
Спортивные игры (7часов)			
18	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях баскетболом. Стойка игрока и перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.
19	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Терминология баскетбола. Стойка игрока и перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.
20	Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Правила баскетбола и их эволюция в процессе развития. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. Игра в мини - баскетбол
21	Баскетбол Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Стойка и передвижение игрока .Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы после ловли.

			Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол
22	Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	1	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах с шагом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
23	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с изменением направления и скорости	1	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с изменением направления и скорости Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
24	Баскетбол. Бросок одной и двумя руками от головы с места.	1	Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Ведение мяча в движении шагом. Бросок одной и двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. Организация досуга средствами физической культуры.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

25	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях гимнастики. Развитие координационных способностей	1	Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Изучение техники выполнения кувырка вперед. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещённое движение»
26	Строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперёд, развитие гибкости	1	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Коллективное выполнение упражнений строевой подготовки (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением), ОРУ в движении, закрепление техники выполнения кувырка вперёд, кувырок назад с гимнастического мостика, стойка на лопатках.
27	Акробатические упражнения : кувырок вперёд и назад	1	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление и совершенствование техники выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»

28	Акробатические упражнения: кувырок вперёд (учет)	1	Страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперёд на технику выполнения (у). Кувырок назад в стойку на лопатки. Комплекс с гимнастической палкой. Развитие силы, формирование осанки. Подвижные игры. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
29	Акробатические упражнения: кувырок назад (учет)	1	Кувырок назад на технику выполнения (у). Кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180. Комплекс в парах. Развитие ловкости, гибкости, силы. Развитие координационных способностей (ОРУ без предмета). Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.
30	Акробатические упражнения: стойка на лопатках	1	Упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Стойка на лопатках. Кувырок назад в стойку на лопатки. ОРУ для позвоночника, мышц спины и др. Развитие координационных способностей (ОРУ с предметом). Игры с использованием гимнастических упражнений.
31	Акробатические упражнения: стойка на лопатках (учёт)	1	Стойка на лопатках (учёт) Кувырок назад из стойки на лопатках. Акробатическая комбинация. Подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости (лазание по гимнастической стенке)
32	Акробатическая комбинация. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Акробатическая комбинация из 5 упражнений. Прыжки со скакалкой и броски набивного мяча. Развитие силовой выносливости (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д).
33	Акробатическая комбинация (учет) Развитие силовых способностей	1	Акробатическая комбинация из 5 упражнений Упражнения на низкой перекладине. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей (упражнения с набивными мячами)
34	Гимнастическая полоса препятствий Развитие гибкости.	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Гимнастическая полоса препятствий
35	Опорный прыжок (вскоч в упор и соскок прогнувшись - д, прыжок ноги врозь через козла в ширину – м)	1	Упражнения в лазании по гимнастической лесенке, опорный прыжок (вскоч в упор и соскок прогнувшись). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
36	Опорный прыжок (вскоч в упор и соскок прогнувшись - д,	1	Упражнения в лазании, опорный прыжок (вскоч в упор и соскок

	прыжок ноги врозь через козла в ширину – м)		прогнувшись) Развитие ловкости, силы, прыгучести.
37	Опорный прыжок (всок в упор и соскок прогнувшись - д, прыжок ноги врозь через козла в ширину – м)	1	Опорный прыжок (всок в упор и соскок прогнувшись - д, прыжок ноги врозь через козла в ширину – м) - учёт
38	Развитие координационных способностей	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием Подтягивание на низкой перекладине (ГТО) – учёт Подвижные игры и эстафеты. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
40	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексы упражнений с набивным мячом, отжимания, подтягивания, поднятие туловища(у), прыжки через скакалку и т.д. по методу круговой тренировки.
41	Подвижные игры	1	Прыжки со скакалкой 1 мин в максимальном темпе - учёт Подвижные игры Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
42	Развитие гибкости Упражнения с партнёром.	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений
Спортивные игры (6 часа)			
43	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила спортивных игр. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
44	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра « Пасовка волейболиста».
45	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра « Пасовка волейболиста».

46	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
47	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
48	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
Лыжная подготовка(18часов)			
49	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1	Профилактика травматизма Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Специальные лыжные упражнения. Скользящий шаг. Подвижная игра на лыжах «Догони впереди идущего». Прохождение учебного круга 1км
50	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	История лыжного спорта. Специальные лыжные упражнения. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра на лыжах «Догони впереди идущего». Прохождение учебного круга 2км. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Специальные лыжные упражнения Скользящий шаг. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра на лыжах «Догони впереди идущего». Прохождение учебного круга 2км. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	Виды лыжного спорта. Комплекс разминочных упражнений на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Прохождение учебного круга без учета времени на оценку 1500м. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
53	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	Применение лыжных мазей. Комплекс разминочных упражнений на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом.

			Повторение одновременного бесшажного хода. Выполнить технику падения на лыжах. Встречная эстафета на лыжах. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
54	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	Правила самостоятельных выполнений упражнений. Комплекс ОРУ на лыжах без палок. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение учебного круга, применяя варианты известных ходов. Встречная эстафета на лыжах.
55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	Оказание первой помощи при обморожении и травмах. Комплекс ОРУ на лыжах с палками. Специальные упражнения. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение учебного круга, применяя варианты известных ходов. Встречная эстафета на лыжах без палок
56	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	ОРУ с лыжными палками. Повторение одновременного двухшажного хода. Прохождение учебного круга, применяя варианты известных ходов. Круговая эстафета.
57	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах. Повторение одновременного двухшажного хода. Прохождение учебного круга применяя варианты известных ходов. Круговая эстафета. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1км на результат
59	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
60	Подъём ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	1	ОРУ с лыжными палками. Разучивание техники спуска и подъёма. Различные стойки при передвижении на лыжах
61	Торможение «плугом». Развитие выносливости.	1	ОРУ на лыжах. Разучивание техники торможения упором, преодоление бугров и впадин. Спуски в высокой и основной стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой»
62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах.

			Прохождение 2км на результат.
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	ОРУ с лыжными палками. Специальные упражнения на лыжах. Прохождение 3км без учёта времени.
64	Торможение «плугом». Развитие выносливости.	1	ОРУ на лыжах. Закрепление техники торможения упором, преодоление бугров и впадин. Спуски в высокой и основной стойке, подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» Повторить торможение « плугом»
65	Торможение «плугом». Развитие выносливости.	1	ОРУ на лыжах. Совершенствование техники торможения упором, преодоление бугров и впадин. Спуски в высокой и основной стойке, подъём «полуёлочкой» Повторить торможение « плугом»
66	Сдача зачётов	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.
Спортивные игры (12 часов)			
67	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении.	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
68	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Специальная физическая подготовка
69	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя снизу в движении после ловли мяча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила спортивных игр
70	Баскетбол. Повторение ранее изученных баскетбольных упражнений	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя снизу после ловли мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
71	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка- бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
72	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и

			высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка- бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
73	Баскетбол. Позиционное нападение через скрестный выход	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка- бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
74	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом(1:0).	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
75	Баскетбол. Сочетание приёмов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом(1:0).	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
76	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
77	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
78	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	Выдающие баскетболисты СССР и России. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
Спортивные игры (			
79	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила спортивных игр. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

80	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
81	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
82	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
83	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
84	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
Плавание (3 часа)			
85	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. Плавание	1	Теоретическое знакомство с основными элементами плавания: подводящие упражнения: Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. <i>Плавание</i>
86	Плавание	1	Теоретическое знакомство с основными элементами плавания: <i>подводящие упражнения: в лежании на воде, всплывание на воде и скольжение</i>
87	Плавание	1	Теоретическое знакомство с основными элементами плавания: подводящие упражнения: согласованная работа рук и ног. Способы проплывания дистанций: плавание на груди и спине вольным стилем.
Лёгкая атлетика – 13 часов			
88	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	Общефизическая подготовка Бег в равномерном темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000м. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
89	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000м. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
90	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

			Развитие выносливости. Бег 1000м Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
91	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – 15м., бег с ускорением на 40 – 50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
92	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – 15м., бег с ускорением на 40 – 50м, Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
93	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	Организационные команды. ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Беговая разминка, беговые упражнения (челночный бег 3х10 обычно, 3х10 спиной вперёд), многоскоки (4х10), бег 800м
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	Организационные команды. Беговая разминка, беговые упражнения (челночный бег 3х10 обычно, 3х10 спиной вперёд), многоскоки (4х10), высокий старт, бег с ускорением 10 – 15м х3р, встречные эстафеты с эстафетной палочкой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)
95	Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м (у)	1	Разминка на развитие гибкости. Тестирование бега на 1000м, спортивные игры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
96	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	1	Организационные команды, разминка в движении. Тестирование бега на 60 м. Метание мяча на дальность (6-7 раз)
97	Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1	Организационные команды, беговая разминка. Тестирование бега на 30 м. Легкоатлетические эстафеты.
98	Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	Организационные команды, разминка в движении. Прыжки в длину с разбега (вспомнить фазы прыжка). Метание мяча на дальность в коридор 5-6м. (3раза)

99	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	Организационные команды, разминка с теннисным мячом. Эстафетный бег (техника выполнения передачи эстафетной палочки) Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридор 10м	1	ОРУ, эстафетный бег, подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, спортивные игры. Упражнение в метании малого мяча. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила</i>
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридор 10м	1	ОРУ, эстафетный бег, подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, спортивные игры. Метание мяча на дальность
102	Организация и проведение пеших туристических походов.	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Организация и проведение пеших туристических походов.
103	Сдача зачётов по физической подготовке	1	Организационные команды, ОРУ, тестирование прыжка в длину с места, подтягивание на перекладине. Подвижные игры
104	Сдача зачётов по физической подготовке	1	Организационные команды, ОРУ, тестирование челночного бега 3x10, поднимание туловища из положения лёжа, эстафеты с элементами спортивных игр
105	Организация и проведение пеших туристических походов.	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Организационные команды, ОРУ, легкоатлетические эстафеты, подвижные и спортивные игры. Подведение итогов года

Тематическое планирование

6 класс (105 часов)

№ п.п.	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания
Лёгкая атлетика (17часов)			
1	Вводный инструктаж по охране труда в спортивном зале.	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Равномерный бег, комплекс утренней гимнастики, специальные беговые и прыжковые упражнения. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
2	Легкая атлетика: спортивная ходьба. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 400м ОРУ на развитие общей выносливости. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – 30м., специальные беговые и прыжковые упражнения. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности
3	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Высокий старт. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – 30. Бег с ускорением от 30м до 50м (2 -3 повторения; бег по дистанции, финиширование). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги» . Техника движений и ее основные показатели.
4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег 30м	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой .Подтягивание на перекладине, Бег 30м на время х 2раза. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5	Метание малого мяча Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой, варианты челночного бега. ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
6	Легкая атлетика: метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении Бег с ускорением от 30 – 50м. Метание теннисного мяча с места на

			дальность в коридор 5 – 6 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - учёт. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Олимпийские игры древности и современности.
7	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Легкая атлетика: барьерный бег. Развитие скоростных способностей	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение пробегание отрезков (40 – 60м) Развитие быстроты. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
8	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность. Бег 60м на результат	1	Равномерный бег 500м. ОРУ на месте. Бег с ускорением от 30 -50м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег 60м на результат. Скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
9	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность. Легкая атлетика: кроссовый бег. Развитие скоростно силовых способностей	1	Равномерный бег 800м. Метание теннисного мяча с 4 -5 бросковых шагов на дальность. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Эстафеты. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Физическая культура в современном обществе. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
10	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на дальность	1	Равномерный бег 1000м. Метание теннисного мяча на дальность. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания. Преодоление полосы препятствий. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.
11	Метание малого мяча на дальность	1	Равномерный бег 1000м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность (учёт). Развитие скоростно-силовых способностей (всевозможные прыжки и многоскоки) <i>Олимпийское движение в России.</i>
12	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Равномерный бег на 1000м	1	Бег 1000м на результат. Подвижная игра Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
13	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	ОРУ, Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места, челночный бег 3 x 10м. Игры . Контроль и наблюдение за состоянием здоровья,

			физическим развитием и физической подготовленностью.
14	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	ОРУ, Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, челночный бег 3 x 10м на результат. Эстафеты. Современные Олимпийские игры. Упражнения ориентированные на развитие специальные физических качеств, определяемых базовым видом спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
15	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	Прыжки в длину с места(У) Подтягивание(м), поднимание туловища за 30сек. Игра « пионербол» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО
16	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей	1	Эстафеты и старты из различных исходных положений. Подвижные игры. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине на результат. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
17	Легкая атлетика: спортивная ходьба. Подвижные игры	1	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и бросков. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
18	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. ОРУ на все группы мышц и специальные упражнения . Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. История баскетбола. Правила соревнований по баскетболу. Игры по правилам.
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . Подвижная игра « Мяч капитану». Остановка двумя шагами и прыжком. Основные приёмы игры. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.
20	Остановка прыжком ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках) .

			Командные(игровые) виды спорта. Подвижные игры « Пятнашки с остановками». «Не давай мяч водящему»
21	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге). Подвижные игры « Пятнашки с остановками», «Не давай мяч водящему». Правила спортивных игр
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Остановка прыжком и повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте(в парах, тройках) Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Бросок одной от плеча с места. Эстафеты
23	Ведение мяча в низкой, средней ,высокой стойке с изменением направления и скорости.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в парах. Ведение мяча в низкой, средней ,высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игра в мини баскетбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
24	Бросок одной и двумя руками с места	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в парах, тройках. Бросок одной и двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

25	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой.	1	Правила т/безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комплекс со скакалкой. Кувырок вперед. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.
26	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно	1	2 кувырка вперед слитно. Развитие гибкости ,координации. Комплекс со скакалкой. Подтягивание на перекладине. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
27	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 2 кувырка вперед слитно. Комплекс с гимнастической палкой. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры
28	Акробатические упражнения:	1	Страховка и помощь во время занятий. 2 кувырка вперед на технику выполнения(у) Комплекс с гимнастической палкой.

	два кувырка вперёд слитно(у)		Развитие силы, формирование осанки. Подвижные игры
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Подвижные игры. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
30	Акробатические упражнения: «мост» из положения стоя с помощью	1	Упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. «мост» из положения стоя с помощью. ОРУ для позвоночника, мышц спины и др. Развитие координационных способностей (ОРУ без предмета)
31	Акробатические упражнения: «мост» из положения стоя с помощью (у) Акробатическая комбинация.	1	«мост» из положения стоя с помощью (учёт) Акробатическая комбинация. Гимнастические упражнения: стойки и соскоки. Подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.
32	Акробатическая комбинация из 5 упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Акробатическая комбинация из 5 упражнений. Прыжки со скакалкой и броски набивного мяча. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
33	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату	1	Упражнения на низкой перекладине. Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей
34	Акробатическая комбинация(у) Развитие гибкости	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Акробатическая комбинация (учёт)
35	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь)	1	Упражнения в лазании по гимнастической лесенке, опорный прыжок (прыжок ноги врозь, козёл в ширину высота 100-110см).
36	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь)	1	Упражнения в лазании, опорный прыжок (прыжок ноги врозь, козёл в ширину высота 100-110см) Развитие ловкости, силы, прыгучести.
37	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь)	1	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь, козёл в ширину высота 100-110см) учёт Подвижные игры Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
38	Развитие координационных способностей	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату	1	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием Подтягивание на низкой перекладине (ГТО) – учёт Подвижные игры и эстафеты. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии

40	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексы упражнений с набивным мячом, отжимания, подтягивания, поднимание туловища, прыжки через скакалку и т.д. по методу круговой тренировки. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
41	Подвижные игры	1	Прыжки со скакалкой 1 мин в максимальном темпе - учёт Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
42	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений
Волейбол (6 часов)			
43	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	ТБ при игре в волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
44	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол
45	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
26	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
47	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
48	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
Лыжная подготовка(18часов)			
49	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой.	1	Инструктаж по т/ безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь и инвентарь лыжника. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебного круга 1км. Самонаблюдение и

			самоконтроль.Профилактика травматизма Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение учебного круга 2км. Физкультурно-оздоровительная деятельность: с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, Медицинских показаний и климатических условий региона.
51	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Одновременный двухшажный и бесшажный ход Прохождение учебного круга 3км
52	Развитие выносливости	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение учебного круга без учета времени на оценку М- 3,5км, д – 3км
53	Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение по тренировочному кругу 1км с применением лыжных ходов на определённых участках. Игра «Кто дальше?».
54	попеременный двухшажный ходом . Поворот упором.	1	Передвижение попеременным двухшажным ходом . Повороты упором. Игра
55	Развитие скоростных качеств	1	Прохождение дистанции 1км на время. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.
56	Одновременный двухшажный ход . Поворот упором.	1	Передвижение одновременным двухшажным ходом на определённых участках 1,5км Повороты упором. Эстафеты.
57	Попеременный двухшажный ход . Поворот переступанием.	1	Попеременный двухшажный ход (учёт) Повороты переступанием. Передвижение по тренировочному кругу 2км Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
58	Одновременный бесшажный ход	1	Одновременный бесшажный ход. Передвижение по тренировочному кругу 2км Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
59	Развитие скоростных качеств	1	Прохождение дистанции 1 км на результат Одновременный бесшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
60	Одновременный двухшажный ход.	1	Одновременный двухшажный ход (учёт) Эстафеты
61	Одновременный бесшажный ход	1	Одновременный бесшажный ход(у) Передвижение по

			тренировочному кругу 2км. Подвижные игры
62	Подъём «ёлочкой» Торможение «упором».	1	Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.
63	Прохождение дистанции 2км	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
64	Совершенствование пройденных лыжных ходов во время прохождения учебного круга	1	Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой»(у). Техника выполнения попеременного двухшажного, одновременного двухшажного, бесшажного ходов.
65	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр	1	Спуск в высокой и низкой стойке с торможением «упором»(у). Подвижные игры и эстафеты.
66	Совершенствование спуска с горы в основной стойке. Развитие выносливости.	1	Бег на лыжах 2км на результат
Спортивные игры (9 часов)			
67	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Учебная игра в мини- баскетбол. Элементы техники национальных видов спорта. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Правила спортивных игр
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Правила т/безопасности при игре в баскетбол. Подвижная игра.
69	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.
70	Повторение ранее изученных баскетбольных упражнений	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди на в движении (в тройках). Подвижная игра.
71	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Бросок одной и двумя руками от с места и в движении (после ведения , после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м. Подвижная игра
72	Ведение мяча с изменением направления и скорости(у).	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости(у). Остановка прыжком. Ловля двумя руками от груди на месте во встречных колоннах . Бросок двумя руками после ловли. Учебная игра в баскетбол

73	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций.	1	Ловля двумя руками в сочетании с остановкой . Бросок двумя руками после ловли. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций. Игра мини- баскетбол.
74	Нападение быстрым прорывом(1:0)	1	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.
75	Тактика свободного нападения	1	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.
Плавание (3 часа)			
76	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. История развития плавания. Основные способы плавания: кроль на груди	1	История развития плавания как отдельного вида спорта.Элементы техники плавания кроль на груди. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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.
77	Основные способы плавания: кроль на спине.	1	Элементы техники плавания кроль на спине. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
78	Основные способы плавания: брасс	1	Элементы техники плавания брасс Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Спортивные игры (15 часов)			
79	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Волейбол-передача мяча через сетку	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Правила спортивных игр
80	Волейбол-нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
81	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра « Пасовка волейболиста». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол
82	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра « Пасовка волейболиста».
83	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки.

			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
84	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
85	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
86	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом. Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини –баскетбол.
87	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости высоты отскока Бросок одной рукой после ловли мяча. Игра в мини –баскетбол
88	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини – баскетбол
89	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок).	1	Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Игра в мини-баскетбол
90	Бросок одной рукой от плеча с места	1	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол
91	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Футбол-передача мяча, ведение мяча.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол. Правила спортивных игр
92	Футбол-игра головой, использование корпуса.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков
93	Футбол - обыгрыш сближающихся противников, финты.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков
Лёгкая атлетика (16 часов)			
94	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой О.Р.У. Подвижные игры. Развитие выносливости. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
95	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Равномерный бег	1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой О.Р.У. Подвижные игры. Развитие выносливости. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность
96	Легкая атлетика: метание малого мяча с места в цель и на дальность отскока от стены	1	Метание теннисного мяча с места в цель с 8 – 10м. и на дальность отскока от стены. Круговая эстафета. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Легкая атлетика: прыжок в длину с 7-9шагов разбега	1	Равномерный бег 11 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие

			выносливости. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.
97	Легкая атлетика: метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Челночный бег 3 x10м (учёт) Метание малого мяча на дальность. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета.
98	Легкая атлетика: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места (учёт)
99	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Подвижные игры. Организация досуга средствами физической культуры.
100	Легкая атлетика: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
101	Легкая атлетика: метание мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность с разбега (учёт) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
102	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 14 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Подвижные игры. Организация досуга средствами физической культуры. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила
103	Основы туристической подготовки	1	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Организация и проведение пеших туристических походов.
104	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей	1	Учётный урок, бег 30м, 60м. Легкая атлетика: барьерный бег. Подвижные игры Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
105	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Бег 1000м на результат. Подведение итогов года. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тематическое планирование

7 класс (105 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания
Лёгкая атлетика (17часов)			
1	Вводный инструктаж по охране труда в спортивном зале.	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Требования техники безопасности и бережного отношения к природе Организация досуга средствами физической культуры. Равномерный бег, комплекс утренней гимнастики, специальные беговые и прыжковые упражнения. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
2	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Легкая атлетика: спортивная ходьба. Высокий старт	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 400м ОРУ на развитие общей выносливости. Высокий старт с пробеганием отрезков от 30 – 40м., специальные беговые и прыжковые упражнения. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – 30. Бег с ускорением от 40м до 60м (2 -3 повторения; бег по дистанции, финиширование). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега способом «согнув ноги»
4	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег 30м на результат	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой .Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы, скоростной бег до 60м Бег 30м на время х 2раза. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега способом «согнув ноги» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5	Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой, варианты челночного бега. ОРУ в движении. Метание мяча весом 150г с места на заданное расстояние. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега способом «согнув ноги».

			Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника движений и ее основные показатели.
6	Легкая атлетика: метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении Бег с ускорением от 30 – 50м. Метание мяча весом 150г с места на дальность в коридор 10 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - учёт. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО). Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
7	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Легкая атлетика: барьерный бег. Развитие скоростных способностей	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение пробегание отрезков (40 – 60м) Развитие быстроты. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Подвижная игра « Пустое место» . Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
8	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность. Бег 60м на результат	1	Равномерный бег 500м. ОРУ на месте. Бег с ускорением от 40 -60м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
9	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе. Метание мяча	1	Равномерный бег 1000м. Метание мяча весом 150г с 4 -5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Эстафеты. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
10	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Развитие скоростно- силовых способностей . Метание мяча	1	Равномерный бег 800м. Метание мяча весом 150г с 4 -5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Преодоление полосы препятствий. Олимпийское движение в России.
11	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	Равномерный бег 1000м. Метание мяча весом 150г с 4 -5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность (учёт). Развитие скоростно-силовых способностей (всевозможные прыжки и многоскоки)

12	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции.	1	Бег 1000м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) Подвижная игра
13	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	ОРУ, Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места, челночный бег 3 x 10м. Игры Упражнения ориентированные на развитие специальные физических качеств, определяемых базовым видом спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
14	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	ОРУ, Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, челночный бег 3 x 10м на результат. Эстафеты. Физическая культура в современном обществе.
15	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	Прыжки в длину с места(У) Подтягивание(м), поднимание туловища за 30сек. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) Игра « пионербол»
16	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие силовых способностей	1	Эстафеты и старты из различных исходных положений. Подвижные игры. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине на результат. Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>
17	Подвижные игры	1	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и бросков. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
Спортивные игры (7часов)			
18	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. ОРУ на все группы мышц и специальные упражнения . Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Подвижная игра « Мяч капитану». История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . Подвижная игра « Мяч капитану». Остановка двумя шагами и прыжком. Основные приёмы игры. Правила соревнований по одному из

			базовых видов спорта.
20	Остановка прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника(в парах, тройках) . Подвижные игры « Пятнашки с остановками» . «Не давай мяч водящему»
21	Остановка прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника (в квадрате, круте). Подвижные игры « Пятнашки с остановками», «Не давай мяч водящему».
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Остановка прыжком и повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте(в парах, тройках) Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Бросок одной от плеча с места. Эстафеты
23	Ведение мяча в низкой, средней ,высокой стойке с изменением направления и скорости.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в парах. Ведение мяча в низкой, средней ,высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игра в мини баскетбол.
24	Бросок одной и двумя руками с места	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках. Бросок одной и двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

25	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в стойку на лопатках (м) кувырок назад в полушпагат (д)	1	Правила т/безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Выполнение команд «пол-оборота направо» «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг» Комплекс со скакалкой. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
26	Акробатические упражнения: кувырок вперёд в стойку на лопатках (м) кувырок назад в полушпагат (д)	1	. Выполнение команд «пол-оборота направо» «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг» Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат (д) Развитие гибкости ,координации. Комплекс со скакалкой. Подтягивание на перекладине. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.
27	Акробатические упражнения:	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной

	стойка на голове с согнутыми ногами (м) кувырок назад в полушпагат (д) Лазанье по канату.		осанки, развития силовых способностей и гибкости. Выполнение команд «пол-оборота направо» «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг». Закрепление кувырка вперёд в стойку на лопатках (м) Кувырка назад в полушпагат (д) Комплекс с гимнастической палкой. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры
28	Совершенствование кувырка вперёд в стойку на лопатках (м) кувырка назад в полушпагат (д)	1	Страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м) кувырок назад в полушпагат (д) - учёт Комплекс с гимнастической палкой. Развитие силы, формирование осанки. Подвижные игры
29	Гимнастические упражнения. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Подвижные игры. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
30	Стойка на голове с согнутыми ногами(м). Мост (д). Лазанье по канату. Развитие координационных способностей	1	Упражнения общеразвивающей направленности (ОРУ без предметов). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Стойка на голове согнутыми ногами (м) Мост из положения лёжа (д) - учёт
31	Упражнения общеразвивающей направленности Развитие гибкости	1	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (с набивным и большим мячом). Гимнастические упражнения: стойки и соскоки.
32	Гимнастические упражнения на низкой перекладине. Лазанье по канату. Упражнения на координацию: прыжки с поворотами, перевороты.	1	Обучение подъёму переворотом в упор толчком двумя (м), махом одной и толчком другой подъём переворотов (д) Лазанье по гимнастической лестнице (учёт) Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях
33	Акробатическая комбинация, развитие скоростно-силовых способностей	1	Освоение строевых упражнений «пол-оборота направо» «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг». Составить самостоятельно комбинацию (кувырки, стойки, перекаты, повороты, прыжки, упоры, перевороты) Прыжки со скакалкой и броски набивного мяча. Развитие силовой выносливости. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
34	Акробатическая комбинация, развитие гибкости	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,

			тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Совершенствование акробатической комбинации
35	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий	1	Упражнения в лазании по гимнастической лесенке, опорный прыжок (прыжок ноги врозь, козёл в ширину высота 105-110см девочки; прыжок согнув ноги, козёл в ширину, высота 100 – 115 см мальчики). Обучение гимнастической полосе препятствий
36	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация	1	Упражнения в лазании, опорный прыжок (прыжок ноги врозь, козёл в ширину высота 105-110см девочки; прыжок согнув ноги, козёл в ширину, высота 100 – 115 см мальчики). Совершенствование акробатической комбинации (учёт) Развитие ловкости, силы, прыгучести.
37	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь, козёл в ширину высота 105-110см девочки; прыжок согнув ноги, козёл в ширину, высота 100 – 115 см мальчики) - учёт
38	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Совершенствование прохождения полосы препятствий.
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату	1	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием Подтягивание на низкой перекладине (ГТО) – учёт Подвижные игры и эстафеты. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии
40	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексы упражнений с набивным мячом, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку и т.д. по методу круговой тренировки, поднимание туловища (учёт)
41	Подвижные игры с применением акробатических и гимнастических упражнений	1	Прыжки со скакалкой 1 мин в максимальном темпе - учёт Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Подвижные игры. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
42	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие гибкости	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Совершенствование висы, упоры, повороты, передвижения, соскоки. Наклон вперёд из положения сидя (учёт) Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений
Спортивные игры (6 часа)			
43	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Волейбол. Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	ТБ при игре в волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

44	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол
45	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
46	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
47	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
48	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
Лыжная подготовка (18часов)			
49	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	Инструктаж по т/ безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь и инвентарь лыжника. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебного круга 1км. Самонаблюдение и самоконтроль. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение учебного круга 2км. Физкультурно-оздоровительная деятельность: с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, Медицинских показаний и климатических условий региона.
51	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение скользящим шагом в гору . Одновременный одношажный ход. Прохождение учебного круга 3км

52	Развитие выносливости во время прохождения дистанции без учёта времени (4км)	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение учебного круга без учета времени на оценку М- 4км, д – 3,5км Техника движений и ее основные показатели.
53	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом.	1	Передвижение по тренировочному кругу 1км с применением попеременного двухшажного хода на определённых участках. Поворот на месте махом.
54	Попеременный двухшажный ход. Поворот «упором»	1	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты на месте махом. Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции.
55	Развитие скоростных качеств. Прохождение дистанции 2км	1	Прохождение дистанции 2км на время. Свободное катание с горы. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО). Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.
56	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием и упором.	1	Передвижение одновременным двухшажным ходом на определённых участках 1,5км. Повороты упором. Эстафеты.
57	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1	Попеременный двухшажный ход (учёт). Повороты переступанием. Передвижение по тренировочному кругу 2км Совершенствование пройденных лыжных ходов во время прохождения учебного круга
58	Одновременный одношажный ход	1	Одновременный одношажный ход. Передвижение по тренировочному кругу 2км
59	Развитие скоростных качеств. Прохождение дистанции 1км	1	Прохождение дистанции 1 км на результат. Применение одновременного бесшажного хода при пологом спуске во время прохождения дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
60	Одновременный одношажный ход.	1	Одновременный одношажный ход (учёт). Эстафеты
61	Подъём в гору скользящим шагом	1	Подъём в гору скользящим шагом (у). Передвижение по учебному кругу 2км. Подвижные игры
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «упором». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры и эстафеты.
63	Прохождение дистанции 2км на результат	1	Прохождение дистанции с применением пройденных лыжных ходов.
64	Развитие физического качества - выносливость	1	Равномерное передвижение по учебной лыже с применением пройденных лыжных ходов.

65	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр и эстафет.	1	Спуск в высокой и низкой стойке с торможением «упором» (у). Подвижные игры и эстафеты.
66	Развитие скоростных качеств. Прохождение дистанции 2 км на результат	1	Бег на лыжах 2км на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) Катание с горы.
Спортивные игры (9 часов)			
67	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Учебная игра в мини- баскетбол. Элементы техники национальных видов спорта. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Правила спортивных игр
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Правила т/безопасности при игре в баскетбол. Подвижная игра.
69	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.
70	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди на в движении (в тройках). Подвижная игра.
71	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок одной и двумя руками от с места и в движении с пассивным противодействием.	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Бросок одной и двумя руками от с места и в движении (после ведения , после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80м. Подвижная игра
72	Ведение мяча с изменением направления и скорости(у).	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости(у). Остановка прыжком. Ловля двумя руками от груди на месте во встречных колоннах . Бросок двумя руками после ловли. Учебная игра в баскетбол
73	Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций.	1	Ловля двумя руками в сочетании с остановкой . Бросок двумя руками после ловли. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций. Игра мини- баскетбол.
74	Нападение быстрым прорывом(2:1)	1	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.

75	Нападение быстрым прорывом(2:1)	1	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.
Плавание (3 часа)			
76	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. Основные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине.	1	История развития плавания как отдельного вида спорта. Элементы техники плавания кроль на груди. 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 (изучается теоретически с использованием имитационных движений и видеофильмов)
77	Основные способы плавания: брасс	1	Элементы техники плавания кроль на спине. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
78	Основные правила проведения соревнований по плаванию	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
4 четверть – 27ч Спортивные игры (13 часов)			
79	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Волейбол-передача мяча через сетку	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
80	Волейбол-нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).
81	Волейбол-нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков
82	Волейбол-нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков
83	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперед	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра « Пасовка волейболиста». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол
84	Волейбол Стойка игрока	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками

	Передача двумя руками сверху вперёд		сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
85	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
86	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
87	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
88	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Футбол-передача мяча, ведение мяча.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков
89	Футбол-игра головой, использование корпуса.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков
90	Футбол- обыгрыш сближающихся противников, финты.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков
91	Основные правила проведения соревнований по плаванию	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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.
Лёгкая атлетика (14 часов)			
92	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика: кроссовый бег.	1	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой О.Р.У. Подвижные игры. Развитие выносливости. Физическая культура в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
93	Легкая атлетика: кроссовый бег. Бег в равномерном темпе	1	Равномерный бег 14 мин. Чередование бега с ходьбой О.Р.У. Подвижные игры. Развитие выносливости. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность
94	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов , с трёх шагов.	1	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Круговая эстафета. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
95	Легкая атлетика: прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	1	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие

			выносливости. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.
96	Легкая атлетика: метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м	1	Челночный бег 3 x10м (учёт) Метание малого мяча на дальность. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
97	Легкая атлетика: прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	1	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места (учёт)
98	Легкая атлетика: кроссовый бег. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Подвижные игры.
99	Легкая атлетика: прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	1	Равномерный бег 16 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (учёт)
100	Легкая атлетика: метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м	1	Метание мяча на дальность с разбега (учёт) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) Круговая эстафета. Развитие силы(подтягивание)
101	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 16 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Подвижные игры.
102	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Подвижные игры. Подтягивание(учёт)
103	Основы туристической подготовки	1	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Организация и проведение пеших туристических походов.
104	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей	1	Учётный урок, бег 30м, 60м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) Подвижные игры
105	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Бег 1500м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тематическое планирование

8 класс (105 часов)

№ урока	Тема урока	Кол. часов	Элементы содержания 8класс
Лёгкая атлетика (17часов)			
1	Вводный инструктаж по охране труда в спортивном зале	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Равномерный бег, комплекс утренней гимнастики, специальные беговые и прыжковые упражнения. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
2	Низкий старт. Легкая атлетика: спортивная ходьба.	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 800м ОРУ на развитие общей выносливости. Низкий старт с пробегом отрезков до 30м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности
3	Низкий старт. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	Низкий старт с пробегом отрезков от 70 –80м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги» Физическое совершенствование . Физкультурно-оздоровительная деятельность
4	Легкая атлетика: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» Бег 60м	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой .Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы, скоростной бег до 60м Бег 60м на время х 2раза. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги» Техника движений и ее основные показатели.
5	Легкая атлетика: метание малого мяча с места на заданное расстояние. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой, варианты челночного бега. ОРУ в движении. Метание мяча весом 150г с места на заданное расстояние. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях

			Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
6	Легкая атлетика: метание мяча весом 150г с места на дальность в коридор 10м Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении Бег с ускорением от 30 – 50м. Метание мяча весом 150г с места на дальность в коридор 10 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - учёт. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Основные этапы развития физической культуры в России.
7	Легкая атлетика: барьерный бег. Развитие скоростных способностей	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение пробегание отрезков (60 – 80м) Развитие быстроты. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
8	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность. Бег 60м на результат	1	Равномерный бег 500м. ОРУ на месте. Бег с ускорением от 60 -80м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег 60м на результат. Скоростно-силовых качеств.
9	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно силовых способностей	1	Равномерный бег 800м. Метание мяча весом 150г с 4 -5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх . Эстафеты. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Физическая культура в современном обществе.
10	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в цель	1	Равномерный бег 800м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) девушки с расстояния 12-14м, юноши до 16м. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Преодоление полосы препятствий. Современные Олимпийские игры.
11	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	Равномерный бег 1000м. Метание мяча весом 150г с 4 -5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность (учёт). Развитие скоростно-силовых способностей (всевозможные прыжки и многоскоки)
12	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Равномерный бег на 1000м	1	Бег 1000м на результат. Спортивная игра
13	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	ОРУ, Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места, челночный бег 3 x 10м. Игры
14	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	ОРУ, Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, челночный бег 3 x 10м на результат.

			Эстафеты. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
15	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	Прыжки в длину с места(У) Подтягивание(м), поднимание туловища за 30сек. Игра « пионербол» Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Упражнения ориентированные на развитие специальные физических качеств,определяемых базовым видом спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика,лыжные гонки,плавание, спортивные игры)
16	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие силовых способностей	1	Эстафеты и старты из различных исходных положений. Подвижные игры. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине на результат.
17	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие физического качества - ловкость	1	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и бросков. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
18	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий баскетболом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. ОРУ на все группы мышц и специальные упражнения . Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед . Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Игра в баскетбол». История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол
19	Передача мяча одной рукой в движении.	1	Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед .Передача мяча одной рукой на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра в баскетбол Основные приёмы игры. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1	Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника(в парах, тройках) . Игра в баскетбол
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением защитника (в квадрате, круге). Учебная игра в баскетбол Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Остановка прыжком и повороты без мяча и с мячом. Ловля и

			передача мяча одной рукой от плеча на месте(в парах, тройках) Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и движении по прямой. Бросок одной от плеча с места. Эстафеты
23	Ведение мяча в низкой, средней ,высокой стойке с изменением направления и скорости.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в парах. Ведение мяча в низкой, средней ,высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
24	Бросок одной и двумя рукам в прыжке	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках. Бросок одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол
25	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий гимнастикой. Освоение строевых команд	1	Правила т/безопасности, страховка и помощь во время занятий физическими упражнениями. Команда «прямо», повороты в движении направо, налево Комплекс со скакалкой. Развитие гибкости. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.
26	Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, длинный кувырок (м), «мост» (д)	1	Совершенствование кувырка вперёд и назад , длинный кувырок (м), «мост» (д) Развитие гибкости ,координации. Комплекс со скакалкой. Подтягивание. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.
27	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). «мост» и поворот в упор стоя на одном колени (д)	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Команда «прямо», повороты в движении направо, налево. Обучение кувырку назад в упор стоя ноги врозь(м). «мост» и поворот в упор стоя на одном колени (д) Комплекс с гимнастической палкой. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры
28	Кувырок назад, кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). «мост» и поворот в упор стоя на одном колени (д) Лазанье по канату.	1	Страховка и помощь во время занятий. Совершенствование кувырка назад – учёт. Закрепление кувырка назад в упор стоя ноги врозь(м). «мост» и поворот в упор стоя на одном колени (д) Комплекс с гимнастической палкой. Развитие силы, формирование осанки. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
29	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). «мост» и поворот в упор стоя на одном колени (д)	1	Совершенствование кувырка назад в упор стоя ноги врозь(м). «мост» и поворот в упор стоя на одном колени (д) - учёт Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Комплексы упражнений для развития основных физических

			качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
30	Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя (д). Лазанье по канату.	1	ОРУ без предметов и с предметами. Закрепление длинного кувырка, обучение стойке на голове и руках (м). Мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (д) Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
31	Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя (д)	1	Совершенствование длинного кувырок (учёт) , закрепление стойки на голове и руках (м). Мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат(д) Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения: стойки и соскоки.
32	Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя (д) Развитие скоростно-силовых способностей	1	Прыжки со скакалкой и броски набивного мяча. Развитие силовой выносливости, совершенствование стойки на голове и руках (м),« мост»из положения стоя (д) - учёт Упражнения для самостоятельной тренировки. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
33	Гимнастические упражнения на перекладине. Упражнения на координацию: прыжки с поворотами, перевороты.	1	Упражнения на низкой перекладине (висы, упоры, соскок) Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей
34	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами, обучение прохождения полосы препятствий (кувырки, прыжки, равновесие).
35	Опорный прыжок, развитие координационных способностей	1	Упражнения в лазании по гимнастической лесенке , опорный прыжок (прыжок боком с поворотом на 90, конь в ширину высота 110см девочки; прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 110 – 115 см мальчики). Совершенствование координационных способностей
36	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация	1	Упражнения в лазании, опорный прыжок (прыжок боком с поворотом на 90, конь в ширину высота 110см девочки; прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 110 – 115 см мальчики). Совершенствование акробатической комбинация (учёт) Развитие ловкости, силы, прыгучести.
37	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок (прыжок боком с поворотом на 90, конь в ширину высота 110см девочки; прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 110 – 115 см мальчики) - учёт Спортивные игры
38	Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Совершенствование акробатической комбинации Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на

			гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
39	Акробатическая комбинация	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Совершенствование акробатической комбинации (учет) Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
40	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексы упражнений с набивным мячом, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку и т.д. по методу круговой тренировки, поднимание туловища (учёт)
41	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием Подтягивание на низкой перекладине (ГТО) – учёт Подвижные игры и эстафеты. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии
42	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексы упражнений с набивным мячом, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку и т.д. по методу круговой тренировки, поднимание туловища (учёт)
43	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Волейбол. Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	ТБ при игре в волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
44	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол
45	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
46	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
47	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
48	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол

3 четверть – 30ч Лыжная подготовка(18ч)			
49	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий лыжной подготовкой.	1	Инструктаж по т/ безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь и инвентарь лыжника. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебного круга 1км. Самонаблюдение и самоконтроль. Профилактика травматизма Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение учебного круга 2км. Физкультурно-оздоровительная деятельность: с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, Медицинских показаний и климатических условий региона.
51	Одновременный одношажный ход (стартовый разгон)	1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход в гору . Одновременный одношажный ход. Прохождение учебного круга 3км
52	Развитие выносливости во время прохождения дистанции	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение учебного круга без учета времени на оценку М- 4,5км, д – 4,0км
53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый разгон)	1	Передвижение по тренировочному кругу с применением лыжных ходов на определенных участках. Прохождение дистанции 1км на результат Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
54	попеременный двухшажный ход. Коньковый ход .	1	Передвижение попеременным двухшажным и коньковым ходом Повороты на месте махом. Развитие координационных, скоростных и силовых способностей. Игра «Гонки с выбыванием»
55	Развитие скоростных качеств. Прохождение дистанции 2км на результат	1	Прохождение дистанции 2км на время. Свободное катание с горы. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО). Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.
56	Одновременный одношажный ход . Поворот переступанием и упором.	1	Передвижение одновременным двухшажным ходом на определенных участках 1,5км. Повороты переступанием и упором. Эстафеты. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

57	попеременный двухшажный ход . Поворот переступанием.	1	Попеременный двухшажный ход (учёт). Повороты переступанием. Совершенствование пройденных лыжных ходов во время прохождения учебного круга 2км
58	Одновременный одношажный ход	1	Одновременный одношажный ход. Передвижение по тренировочному кругу 2км
59	Развитие скоростных качеств. Прохождение дистанции 1 км	1	Прохождение дистанции 1 км на результат. Повторение одновременный ходов. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
60	Одновременный одношажный ход.	1	Одновременный одношажный ход (учёт) Эстафеты
61	Подъём в гору скользящим шагом	1	Подъём в гору скользящим шагом (у) Передвижение по тренировочному кругу 2км. Подвижные игры
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение « плугом»	1	Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры и эстафеты.
63	Торможение и поворот «плугом» Прохождение дистанции 3км	1	Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости (дистанция 3 км)
64	Развитие физического качества – выносливость	1	Равномерное передвижение по учебной лыжне с применением пройденных лыжных ходов.
65	Торможение и поворот «плугом».	1	Спуск в высокой и низкой стойке с торможением «плугом»(у). Подвижные игры и эстафеты - развитие двигательных качеств
66	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4,5 км	1	Бег на лыжах 4,5м на результат
Спортивные игры (12 часов)			
67	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий Баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Учебная игра в баскетбол. Элементы техники национальных видов спорта. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Правила

			т/безопасности при игре в баскетбол. Подвижная игра.
69	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.
70	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди на в движении (в тройках). Подвижная игра.
71	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок одной и двумя руками от с места и в движении с пассивным противодействием.	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Бросок одной и двумя руками от с места и в движении (после ведения , после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80м. Подвижная игра
72	Ведение мяча с изменением направления и скорости(у).	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости(у). Остановка прыжком. Ловля двумя руками от груди на месте во встречных колоннах . Бросок двумя руками после ловли.
73	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1	Ловля двумя руками в сочетании с остановкой . Бросок двумя руками после ловли. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра баскетбол.
74	Нападение быстрым прорывом(3:2)	1	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
75	Нападение быстрым прорывом(3:2)	1	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
76	Бросок одной и двумя руками в движении после ведения	1	Бросок одной и двумя руками в движении после ведения(у). Игра в мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)
77	Перехват мяча. Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите.	1	Перехват мяча. Бросок одной рукой с места. Взаимодействие двух (трёх)игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон» восьмёрка) . Игра в баскетбол.
78	Перехват мяча. Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите.	1	Перехват мяча. Бросок одной рукой в движении после ведения. Взаимодействие двух (трёх)игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон» восьмёрка) . Игра в баскетбол.
4 четверть – 27ч Спортивные игры (11 часов)			

79	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий футболом. Футбол-передача мяча, ведение мяча.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игры по правилам.
80	Футбол-игра головой, использование корпуса.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол.
81	Футбол- обыгрыш сближающихся противников, финты.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.
82	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий волейболом. Волейбол-передача мяча через сетку	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков
83	Волейбол-нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков
84	Волейбол-нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
85	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперед	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра « Пасовка волейболиста». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол
86	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперед	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра « Пасовка волейболиста».
87	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперед	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра « Пасовка волейболиста».
88	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
89	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
Плавание (3 часа)			
90	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий плаванием. Основные	1	История развития плавания как отдельного вида спорта. Элементы

	способы плавания: кроль на груди, кроль на спине.		техники плавания кроль на груди. Элементы техники плавания кроль на спине Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
91	Основные способы плавания: брасс	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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.
92	Основные правила проведения соревнований по плаванию	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Лёгкая атлетика (16 часов)			
93	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий легкой атлетикой. Легкая атлетика: кроссовый бег. Бег в равномерном темпе.	1	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой О.Р.У. Подвижные игры. Развитие выносливости. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).
94	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе	1	Равномерный бег 14 мин. Чередование бега с ходьбой О.Р.У. Подвижные игры. Развитие выносливости. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила
95	Легкая атлетика: метание теннисного мяча на дальность	1	Метание теннисного мяча на дальность . Круговая эстафета.
96	Легкая атлетика: прыжок в длину с 11-13шагов разбега	1	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.
97	Легкая атлетика: метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м	1	Челночный бег 3 x10м (учёт) Метание малого мяча на дальность. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета.
98	Легкая атлетика: прыжок в длину с 11-13шагов разбега	1	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места (учёт) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
99	Легкая атлетика: кроссовый бег дистанции. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Подвижные игры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
100	Легкая атлетика: прыжок в длину с 11-13шагов разбега	1	Равномерный бег 16 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (учёт)
101	Легкая атлетика: метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м	1	Метание мяча на дальность с разбега(учёт) Круговая эстафета. Развитие силы(подтягивание) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)

102	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 16 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Спортивные игры. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
103	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Спортивные игры. Подтягивание(учёт)
104	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей	1	Учётный урок, бег 30м, 60м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) Спортивные игры
105	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Бег 1500м на результат. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Гимнастика с основами акробатики (18 ч) 2 четверть – 24 час

Календарно – тематическое планирование

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания
	1 четверть-24ч Лёгкая атлетика (17часов)		
1	Вводный инструктаж по охране труда в спортивном зале.	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Равномерный бег, комплекс утренней гимнастики, специальные беговые и прыжковые упражнения. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
2	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Низкий старт. Легкая атлетика: спортивная ходьба.	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 800м ОРУ на развитие общей выносливости. Низкий старт с пробеганием отрезков до 30м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности
3	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	Низкий старт с пробеганием отрезков от 70 –80м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги» Техника движений и ее основные показатели.
4	Легкая атлетика: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой .Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы, скоростной бег до 60м Бег 60м на время х 2раза. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги»
5	Легкая атлетика: метание малого мяча с места на заданное расстояние. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой, варианты челночного бега. ОРУ в движении. Метание мяча весом 150г с места на заданное расстояние. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО

6	Легкая атлетика: метание мяча весом 150г с места на дальность в коридор 10м Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении Бег с ускорением от 30 – 50м. Метание мяча весом 150г с места на дальность в коридор 10 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - учёт. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
7	Легкая атлетика: барьерный бег. Развитие скоростных способностей	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение пробегание отрезков (60 – 80м) Развитие быстроты. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
8	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность. Бег 60м на результат	1	Равномерный бег 500м. ОРУ на месте. Бег с ускорением от 60 -80м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег 60м на результат. Скоростно-силовых качеств.
9	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно силовых способностей	1	Равномерный бег 800м. Метание мяча весом 150г с 4 -5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх . Эстафеты. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
10	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в цель	1	Равномерный бег 1000м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) девушки с расстояния 12-14м, юноши до 16м. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Преодоление полосы препятствий. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
11	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	Равномерный бег 1000м. Метание мяча весом 150г с 4 -5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность (учёт). Развитие скоростно-силовых способностей (всевозможные прыжки и многоскоки)
12	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Равномерный бег на 1000м	1	Бег 1000м на результат Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО). Спортивная игра
13	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	ОРУ, Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места, челночный бег 3 х 10м. Игры. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
14	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	ОРУ, Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, челночный бег 3 х 10м на результат. Эстафеты. Физическая культура в современном обществе. Упражнения ориентированные на развитие специальные физических качеств,определяемых базовым видом спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика,лыжные гонки,плавание, спортивные игры)

15	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых способностей	1	Прыжки в длину с места(У) Подтягивание(м), поднимание туловища за 30сек. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) Игра « пионербол» Олимпийское движение в России.
16	Развитие силовых способностей	1	Эстафеты и старты из различных исходных положений. Подвижные игры. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине на результат.
17	Развитие физического качества – ловкость	1	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и бросков. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
Спортивные игры (7 часов)			
18	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий баскетболом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. ОРУ на все группы мышц и специальные упражнения . Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд . Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Игра в баскетбол». История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол
19	Передача мяча одной рукой в движении.	1	Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд .Передача мяча одной рукой на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра в баскетбол Основные приёмы игры. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1	Стойка игрока и перемещение баскетболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника(в парах, тройках) . Игра в баскетбол
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением защитника (в квадрате, круге). Учебная игра в баскетбол Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Остановка прыжком и повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте(в парах, тройках) Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Бросок одной от плеча с места. Эстафеты
23	Ведение мяча в низкой, средней ,высокой стойке с изменением направления и скорости.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в парах. Ведение мяча в низкой, средней ,высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол.
24	Бросок одной и двумя рукам в прыжке	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках. Бросок одной и двумя руками с места и в прыжке.Игра в баскетбол
Гимнастика с основами акробатики (18 ч) 2 четверть – 24 час			
25	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий гимнастикой. Освоение строевых команд	1	Правила т/безопасности, страховка и помощь во время занятий физическими упражнениями. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Комплекс со скакалкой. Развитие гибкости.

			Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.
26	Акробатические упражнения: кувырок вперёд (д), длинный кувырок вперёд (м),	1	Совершенствование кувырка вперёд (д) и длинный кувырок (м), Развитие гибкости ,координации. Комплекс со скакалкой. Подтягивание. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.
27	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(ю) Равновесие на одной –выпад вперёд – кувырок вперёд (д)	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Обучение длинному кувырку вперёд с трёх шагов разбега(ю). Равновесие на одной –выпад вперёд – кувырок вперёд (д) Комплекс с гимнастической палкой. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
28	Кувырок вперёд. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(ю) Равновесие на одной –выпад вперёд – кувырок вперёд (д) Лазанье по канату.	1	Страховка и помощь во время занятий. Совершенствование кувырка вперёд (учёт.). Закрепление длинного кувырка вперёд с трёх шагов разбега(ю), равновесие на одной –выпад вперёд – кувырок вперёд (д) Комплекс с гимнастической палкой. Развитие силы, формирование осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
29	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(ю) Равновесие на одной –выпад вперёд – кувырок вперёд (д)	1	Совершенствование длинного кувырка вперёд с трёх шагов разбега(ю)- учёт , равновесие на одной –выпад вперёд – кувырок вперёд (д) –учёт Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами . Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
30	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя (д). Лазанье по канату.	1	ОРУ без предметов и с предметами. Обучение из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя (д) Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Современные Олимпийские игры.
31	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя (д)	1	Закрепление из упора присев силой стойка на голове и руках (м), мост из положения стоя (д) . Упражнения акробатические с партнёром на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения: стойки и соскоки.
32	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя (д) Развитие скоростно-силовых способностей	1	Совершенствование из упора присев силой стойка на голове и руках (м), мост из положения стоя (д) - учёт Прыжки со скакалкой и броски набивного мяча. Развитие силовой выносливости. Упражнения для самостоятельной тренировки. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

33	Акробатическая комбинация Упражнения на координацию: прыжки с поворотами, перевороты.	1	Составление комбинации из пройденных упражнений с добавлением дополнительных связок. Упражнения на низкой перекладине. Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
34	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обучение прохождения полосы препятствий
35	Опорный прыжок	1	Упражнения в лазании по гимнастической лесенке , опорный прыжок (прыжок боком , конь в ширину высота 110см девочки; прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 115 см мальчики).
36	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация	1	Упражнения в лазании, опорный прыжок (прыжок боком , конь в ширину высота 110см девочки; прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 115 см мальчики). Акробатическая комбинация учёт) Развитие ловкости, силы, прыгучести.
37	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок (прыжок боком , конь в ширину высота 110см девочки; прыжок согнув ноги, козёл в длину, высота 115 см мальчики) - учёт Спортивные игры
38	Гимнастическая полоса препятствий Развитие координационных способностей	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Закрепление прохождения полосы препятствий. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием Подтягивание на низкой перекладине (ГТО) – учёт Подвижные игры и эстафеты. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
40	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексы упражнений с набивным мячом, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку и т.д. по методу круговой тренировки, поднимание туловища (учёт)
41	Спортивные игры	1	Прыжки со скакалкой 1 мин в максимальном темпе – учёт Подвижные игры и спортивные игры. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии
42	Совершенствование двигательных способностей. Развитие гибкости	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений Наклон вперёд из положения сидя (учёт)
Спортивные игры (6 часа)			
43	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале. Волейбол. Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	ТБ при игре в волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

44	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол
45	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
46	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперёд	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
47	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
48	Волейбол. Учебная игра		Учебная игра в мини-волейбол
3 четверть – 30ч Лыжная подготовка (18ч)			
49	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий лыжной подготовкой.	1	Инструктаж по т/ безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь и инвентарь лыжника. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебного круга 1км. Самонаблюдение и самоконтроль. Профилактика травматизма Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение учебного круга 2км. Физкультурно-оздоровительная деятельность: с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, Медицинских показаний и климатических условий региона.
51	Одновременный одношажный ход (стартовый разгон)	1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход в гору . Одновременный одношажный ход. Прохождение учебного круга 3км
52	Развитие выносливости во время прохождения дистанции 5км	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение учебного круга без учета времени на оценку М- 5км, д – 4,0км
53	Одновременный одношажный ход (стартовый разгон)	1	Передвижение по тренировочному кругу 1км с применением лыжных ходов на определенных участках. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
54	попеременный двухшажный ход. Коньковый ход .	1	Передвижение попеременным двухшажным и коньковым ходом Повороты на месте махом. Развитие координационных скоростных и силовых способностей .Игра «Гонки с выбыванием»

55	Развитие скоростных качеств при прохождении дистанции 1 км	1	Прохождение дистанции 1км на время. Свободное катание с горы. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО). Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.
56	Одновременный одношажный ход . Поворот переступанием и упором.	1	Передвижение одновременным двухшажным ходом на определённых участках 1,5км. Повороты упором. Эстафеты.
57	попеременный двухшажный ход . Поворот переступанием.	1	Попеременный двухшажный ход (учёт). Повороты переступанием. Передвижение по тренировочному кругу 2км
58	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные Передвижение по тренировочному кругу 2км
59	Развитие скоростных качеств при прохождении дистанции 2 км	1	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переход с попеременных ходов на одновременные
60	Одновременный одношажный ход.	1	Одновременный одношажный ход (учёт) Эстафеты
61	Подъём в гору попеременным двухшажным ходом	1	Подъём в гору попеременным двухшажным ходом(у) Передвижение по тренировочному кругу 2км. Лыжная эстафета
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение «плугом»	1	Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры и эстафеты.
63	Торможение и поворот «упором»	1	Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот «упором». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры и эстафеты.
64	Развитие физического качества – выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат	1	Прохождение дистанции 3 км по учебной лыжне с применением пройденных лыжных ходов на результат Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО
65	Торможение и поворот «плугом» и «упором»	1	Спуск в высокой и низкой стойке с торможением и поворотом «плугом» и « упором» Подвижные игры и эстафеты.
66	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км на результат	1	Бег на лыжах 5км на результат Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО
Спортивные игры (12 часов)			
67	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Учебная игра в баскетбол. Элементы техники национальных видов спорта.
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Правила т/безопасности при игре в баскетбол. Подвижная игра.
69	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с

			мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.
70	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди на в движении (в тройках). Подвижная игра.
71	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок одной и двумя руками от с места и в движении с пассивным противодействием	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Бросок одной и двумя руками от с места и в движении (после ведения , после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80м. Подвижная игра
72	Ведение мяча с изменением направления и скорости(у).	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости(у). Остановка прыжком. Ловля двумя руками от груди на месте во встречных колоннах . Бросок двумя руками после ловли.
73	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1	Ловля двумя руками в сочетании с остановкой . Бросок двумя руками после ловли. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра баскетбол.
74	Нападение быстрым прорывом(3:2)	1	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.
75	Нападение быстрым прорывом(3:2)	1	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.
76	Бросок одной и двумя руками в движении после ведения	1	Бросок одной и двумя руками в движении после ведения(у). Игра в мини- баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)
77	Перехват мяча. Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите.	1	Перехват мяча. Бросок одной рукой с места. Взаимодействие двух (трёх)игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон» восьмёрка) . Игра в баскетбол.
78	Перехват мяча. Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите.	1	Перехват мяча. Бросок одной рукой в движении после ведения. Взаимодействие двух (трёх)игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон» восьмёрка) . Игра в баскетбол.
4 четверть – 24ч Спортивные игры (8 часов)			
79	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий футболом. Футбол-передача мяча, ведение мяча.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
80	Футбол-игра головой, использование корпуса.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол.
81	Футбол- обыгрыш сближающихся противников, финты.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Взаимодействие двух игроков. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.
82	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий волейболом. Волейбол-передача мяча через сетку	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.

83	Волейбол-нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков
84	Волейбол-нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Взаимодействие двух игроков
85	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперед	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболиста». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол
86	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперед	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
87	Волейбол Стойка игрока Передача двумя руками сверху вперед	1	Принципы спортивной тренировки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».
88	Волейбол. Учебная игра	1	Учебная игра в мини-волейбол
89	Волейбол. Учебная игра		Учебная игра в мини-волейбол
Плавание (3 часа)			
90	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий плаванием. Основные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине.	1	История развития плавания как отдельного вида спорта. Элементы техники плавания кроль на груди. Элементы техники плавания кроль на спине Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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.
91	Основные способы плавания: брасс	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
92	Основные правила проведения соревнований по плаванию	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Лёгкая атлетика (16 часов)			

93	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий легкой атлетикой. Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе.	1	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой О.Р.У. Подвижные игры. Развитие выносливости. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
94	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе	1	Равномерный бег 14 мин. Чередование бега с ходьбой О.Р.У. Подвижные игры. Развитие выносливости.
95	Легкая атлетика: метание теннисного мяча на дальность	1	Метание теннисного мяча на дальность . Круговая эстафета. Организация досуга средствами физической культуры.
96	Легкая атлетика: прыжок в длину с 11-13шагов разбега	1	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.
97	Легкая атлетика: метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м	1	Челночный бег 3 x10м (учёт) Метание малого мяча на дальность. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. . Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
98	Легкая атлетика: прыжок в длину с 11-13шагов разбега	1	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места (учёт) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
99	Легкая атлетика: кроссовый бег. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Подвижные игры.
100	Легкая атлетика: прыжок в длину с 11-13шагов разбега	1	Равномерный бег 16 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (учёт)
101	Легкая атлетика: метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м	1	Метание мяча на дальность с разбега(учёт) Круговая эстафета. Развитие силы(подтягивание) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
102	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 16 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Спортивные игры. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>
103	Основы туристической подготовки	1	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Организация и проведение пеших туристических походов.
104	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей	1	Учётный урок, бег 30м, 60м. Спортивные игры Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Готов к труду и обороне» (ГТО)
105	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	Бег 1500м на результат. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Телегина Лариса Николаевна

Действителен с 18.04.2021 по 18.04.2022