

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Казьмадемьяновская основная общеобразовательная школа
Каширского муниципального района Воронежской области

Рассмотрено:

Утверждаю:



Руководитель МО

Иванова Н.Б.

Протокол № от 2019 г.

Приказ № 21 от 27.02 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

5-9 класс

Рабочую программу составили:

Кучина М.М. – учитель физической культуры, I КК;

Позднякова М.А. - учитель физической культуры, I КК.

2018г.

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе :

- 1.Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Казьмадемьяновская ООШ»
- 2.УМК: « Школа России» и учебников «Физическая культура» - 5 класс А.П.Матвеева; 6-7 классы А.П.Матвеева; 8-9 классы А.П.Матвеева; 8-9 классы В.И.Ляха
- 3.Приказа « Об утверждении перечня учебников и учебных пособий обеспечивающих реализацию содержания учебных предметов» от № 48 от 20.05.2018 года.
- 4.Учебный план МКОУ «Казьмадемьяновская ООШ» на 2018-2019 учебный год.
- 5.Календарного план-графика на 2018-2019 учебный год.

2.Планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

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

- характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
-
- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
 - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
-
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
 - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
-
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
-
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
-
- овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
-
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
-
- овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс (70 ч)

Раздел «Знания о физической культуре»-4 часа

Подготовка к занятиям по физической культуре. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическое развитие человека. Упражнения для тренировки различных групп мышц.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования

Легкая атлетика - 20часов

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Бег на короткие дистанции

Бег с высокого старта 40-60 м

Бег на результат 60 м.Равномерный бег 5 мин. Спринтерский бег.

Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000 м.

Метание набивного мяча из различных положений.

Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений.

Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту.

Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Беговые упражнения.

Кроссовый бег. Равномерный бег 10 мин.

Бег по пересеченной местности 12 мин. Подвижная игра: «Перестрелка через сетку».

Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).

Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра: «Мяч под ногами».

Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.

Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега.

Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту.

Гимнастика с основами акробатики- 14 часов

Упражнения на развитие гибкости.

Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д).

Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).

Перекуты вперед и назад.

Кувырок вперед и назад в упор присев.

Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев.

Стойка «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий

Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину).

Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Опорный прыжок на гимнастического козла.

Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (до 2 м).

Лыжная подготовка -10 часов

Развитие скоростных способностей. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.

Передвижение на лыжах с равномерной скоростью (1 км). Одновременный бесшажный ход.

Бег на лыжах на короткие дистанции с разной скоростью (4*100 м).

Переход с одного способа передвижения на другой по дистанции 1 км.

Повороты на лыжах. Поворот переступанием. Подъем «лесенкой».

Подъемы на лыжах. Подъем «полуелочкой». Спуски на лыжах.

Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке.

Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.

Торможение «плугом». Спуски в парах, тройках за руки.

Передвижения на лыжах. Лыжные гонки (2 км).

Спортивные игры - 22 часа

Футбол. Удар по мячу.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Волейбол. Стойка игрока.

Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).

Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.

Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед

Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.

Прием мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Баскетбол. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.

Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. с изменением скорости и высоты отскока.

Позиционное нападение. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.

Нападение быстрым прорывом 1:0. Игра в мини-баскетбол.

Взаимодействия двух игроков. Ловля и передача мяча.

Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.

Ведение баскетбольного мяча в движении шагом, с изменением скорости.

Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).

Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.

Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игровые задания 3:1

Русская лапта. Правила игры. Перемещение в стойке боком, лицом и спиной.

Ловля и передача мяча в парах на месте.

Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».

6 класс (70 ч)

Знания о физической культуре- 4 часа

Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.

Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Комплексы упражнений для развития физических качеств

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Легкая атлетика - 20 часов

Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30-40 м.

Низкий старт. Бег с ускорением от 40-50 м. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Бег по дистанции с максимальной скоростью.

. Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину.

Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин.

Бег со стартом из разных исходных положений.

Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями.

Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости.

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка.

Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.

Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Подвижная игра: «Мяч среднему».

Метание малого теннисного мяча с места на дальность.

Метание малого мяча на заданное расстояние.

Метание малого мяча в цель 1*1 м с расстояния 8-10 м. Игры на основе футбола.

Гимнастика с основами акробатики - 14 часов

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м), вис присев (д).

Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).

Прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Техника выполнения разбега, наскока на мостик.

Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления.

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Лазанье по канату.

Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в 3 приема.

«Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в 2 приема.

Упражнения на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).

Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.

Упражнения на гимнастических брусьях. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами

. Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации

Лыжная подготовка - 10 часов

Развитие скоростных способностей. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.

Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.

Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.

Передвижение на лыжах изученными способами дистанции 2 км.

Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.

Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант.

Одновременный одношажный ход на учебном круге. Спуски в основной и низкой стойке.

Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Горнолыжная подготовка.

Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы в основной и низкой стойке

Спортивные игры - 22 часа

Футбол. Удар по неподвижному мячу средней частью подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).

Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах).

Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста.

Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах).

Нижняя прямая подача в парах, в стенку, через ширину площадки.

Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.

Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте.

Ведение мяча в средней стойке на месте.

Передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Ловля мяча после отскока от пола.

Ведение мяча с изменением направления.

Передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока.

Передача мяча двумя руками от головы в парах.

Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0).

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра в мини-баскетбол

Русская лапта. Стойка игрока, перемещения. Ловля в сочетании с передачей мяча

Удары битой по мячу. Ловля в сочетании с передачей мяча.

Ловля и передача мяча в парах в движении. Осаливание и самоосаливание. Игра в «Русскую лапту».

7 класс (70 ч)

Знания о физической культуре – 4 часа

Техника движений и её основные показатели.

История зарождения Олимпийского движения в России.

Организация досуга средствами физической культуры. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирования правильной осанки.

Легкая атлетика - 20 часов

Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.

Техника низкого старта от 15-30 м. Бег по дистанции 30-60 м.

Равномерный бег 10 мин. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей.

Бег на результат 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка». Техника челночного бега.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.

Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.

Прыжок в высоту. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.

Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Бег 15 мин.

Беговые упражнения. Кроссовый бег 15-20 мин.

Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий.

Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Подвижная игра: «Морской бой».

Гимнастика с основами акробатики 14 часов

Упражнения на гимнастической скамейке.

Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!».

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.

Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей.

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).

Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости, с партнером

Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами).

Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.

Стойка на голове с согнутыми ногами (м). . Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д).

Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами

Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.

Упражнения на гимнастических брусьях (развитие силовых способностей). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.

Лыжная подготовка - 10 часов

Развитие скоростных способностей. Виды лыжного спорта. Передвижения на лыжах

Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра: «Гонки с преследованием».

Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный х

Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.

Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.

Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.

Движение по учебному кругу 2*500 м одновременным одношажным ходом.

Повороты плугом и упором. Подъем в гору. Прохождение дистанции 3 км.

Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение дистанции 4 км.

Спортивные игры – 22 часа

Футбол. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.

Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3*1.

Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол.

Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

Прием и передача мяча сверху двумя руками у стены.

Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу у стены.

Прием и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки.

Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.

Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.

Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.

Ведение мяча в движении с изменением направления.

Ведение мяча с изменением скорости. Быстрый прорыв (2*1).

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Перехват мяча.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.

Передача мяча в тройках со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1).

Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1).

Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.

Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.

Русская лапта. Ловля в сочетании с передачей мяча.

Технические и тактические приемы. Индивидуальные действия с мячом и без мяча Удары по мячу.

Групповые и командные действия в защите и нападении.

8 класс (70 ч)

Знания о физической культуре – 4 часа

ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.

Понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.

Планирование занятий физической культуры

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Легкая атлетика - 20 часов

Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м.

Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом».

Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.

Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – (д), 2000 м – (м)).

Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Подвижная игра: «Гонка мячей».

Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов).

Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; на дальность.

Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: «Защитай товарища».

Бег по пересеченной местности до 17 мин.

Бег по пересеченной местности до 20 мин.

Беговые упражнения. Кроссовый бег 3000 м (2000 м).

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Подвижная игра: «Морской бой».

Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5-7 больших шагов.

Гимнастика с основами акробатики -14 часов

Висы. Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении.

Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д).

Опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Опорный прыжок. Упражнения на развитие выносливости. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д).

Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).

Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на развитие координации

Упражнения на гимнастических брусьях. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие гибкости.

Подъем завесом вне (м); вис, лежа на нижней жерди (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.

Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); сед боком на нижней жерди, соскок (д).

Гимнастика. Комбинации из разученных упражнений.

Лыжная подготовка – 10 часов

Виды лыжных соревнований Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Одновременный двухшажный ход.

Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода

Основной вариант одновременного одношажного хода.

Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Подъемы скользящим шагом.

Основные варианты и виды конькового хода. Подъемы. Спуски. Попеременный четырехшажный ход.

Упражнения на технику конькового хода.

Техника одновременных коньковых ходов. Подъемы. Спуски. Игра: «Биатлон».

Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода.

Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км

Развитие скоростно-силовых способностей.

Спортивные игры – 22 часа

Футбол. Удары по мячу. Учебная игра.

Вбрасывание мяча. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот.

Нападение, защита. Игра 3*3 с персональной защитой. Учебная игра.

Волейбол. Приём и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка».

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки).

Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передела. Приём нижней прямой подачи.

Приём нижней прямой подачи в парах. Верхняя прямая подача.

Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии.

Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром. Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Передвижения игрока.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.

Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Игра в мини-баскетбол.

Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.

Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Взаимодействие игроков.

Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.

Перехват мяча во время передачи. Взаимодействие игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.

Сочетание приемов ведения, передачи, броска.

Штрафной бросок. Правила соревнований. Игра в мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол.

Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.

Русская лапта. Ловля в сочетании с передачей мяча. Технические и тактические приемы.

Технические и тактические приемы. Индивидуальные действия с мячом и без мяча Удары по мячу. Подача мяча. Игра в «Русскую лапту».

Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации. Игра в «Русскую лапту».

9 класс (68 ч)

Знания о физической культуре – 4 часа

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Легкая атлетика- 18 часов

Бег с ускорением от 70 до 80 м

Высокий старт. Бег на результат 60 м.

Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)

Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"

Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)

Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди

Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"

Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега.

Гимнастика с основами акробатики 14 часов

Построение и перестроение на месте. Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).

"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)

Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)

Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).

Акробатическая комбинация

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).

Передвижения ходьбой, приставными шагами

Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)

Мальчики:

Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Лыжная подготовка- 10часов

Попеременный четырехшажный ход.

Переход с попеременных ходов на одновременные

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклонов.

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Передвижение на лыжах до 5 км.

Спортивные игры – 22 часа

Футбол. Ведение и остановка мяча.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Игра в мини-футбол.

Волейбол.

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.

Прием и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами и прыжком.

Позиционное нападение. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.

Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Русская лапта. Правила игры. Перемещение в стойке боком, лицом и спиной.

Ловля и передача мяча в парах на месте.

Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».

Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Подготовка к занятиям по физической культуре. Олимпийские игры древности.	1
2	Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции.	1
3	Бег с высокого старта 40-60 м. Равномерный бег 5 мин.	1
4	Бег на результат 60 м. Равномерный бег 5 мин. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега по кругу	1
5	Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000 м. Полоса препятствий.	1
6	Бросок набивного мяча. Метание набивного мяча из различных положений.	1
7	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений.	1
8	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную цель. Подвижная игра: «Делай раз, два, три».	1
9	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1
10	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту.	1
11	Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Снайперы».	1
12	. ТБ на занятиях по футболу. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1
13	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
14	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	1
15	ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
17	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра: «Воробьи-вороны».	1
18	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
19	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание. Комплекс упражнений утренней зарядки. Способы закаливания.	1
20	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие гибкости. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Подвижная игра: «Вызов номера».	1
21	Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
22	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из	1

	положения лежа (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	
23	Перекаты вперед и назад.	1
24	Кувырок вперед и назад в упор присев.	1
25	Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
26	Стойка «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий.	1
27	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину).	1
28	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
29	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1
30	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1
31	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	1
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
33	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (до 2 м).	1
34	Физическое развитие человека. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	1
36	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью (1 км). Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м).	1
37	Бег на лыжах на короткие дистанции с разной скоростью (4*100 м). Лыжная эстафета.	1
38	Переход с одного способа передвижения на другой по дистанции 1 км. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1
39	Повороты на лыжах. Поворот переступанием. Подъем «лесенкой». Скоростной подъем ступающим шагом.	1
40	Подъемы на лыжах. Подъем «полулочкой». Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке.	1
41	Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1
42	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.	1
43	Торможение «плугом». Спуски в парах, тройках за руки. Передвижения на лыжах. Равномерное передвижение 15 мин.	1
44	Передвижения на лыжах. Лыжные гонки (2 км). Элементы техники лыжных ходов. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1
45	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком Ведение	1

	баскетбольного мяча в движении шагом, с изменением скорости.	
46	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. с изменением скорости и высоты отскока.	1
47	Позиционное нападение. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.	1
48	Нападение быстрым прорывом 1:0. Игра в мини-баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	1
49	Взаимодействия двух игроков. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1
50	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
51	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом, с изменением скорости.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1
53	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.	1
54	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игровые задания 3:1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
55	Волейбол. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов». Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.	1
56	Прием мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
57	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
58	ТБ на занятиях по русской лапте. Правила игры. Перемещение в стойке боком, лицом и спиной.	1
59	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
60	Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».	1
61	Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1
62	Кроссовый бег. Равномерный бег 10 мин.	1
63	Бег по пересеченной местности 12 мин. Подвижная игра: «Перестрелка через сетку».	1
64	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).	1
65	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
66	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра: «Мяч под ногами».	1
67	Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги».	1
68	Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбег	1
69	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Подвижная игра: «Вышибалы».	1
70	Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега.	1

Тематическое планирование

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.	1
2	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30-40 м.	1
3	Низкий старт. Бег с ускорением от 40-50 м. Техника финиширования. Бег на результат 60 м.	1
4	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Подвижная игра с реагированием на внезапные команды.	1
5	. Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Подвижная игра: «Всадники».	1
6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
7	Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину.	1
8	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра: «Передал, садись».	1
9	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1
11	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
12	. ТБ на занятиях по футболу. Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма.	1
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
14	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1
15	ТБ на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1
16	Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах).	1
17	Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1
18	Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах). Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра: «Не урони мяч».	1
19	Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	1
20	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и	1

	смыкание. Построение и перестроение на месте.	
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
22	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
23	Поднимание прямых ног в вися (м), подтягивание из положения лежа (д).	1
24	Прыжок ноги врозь (козел в ширину).	1
25	Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
26	Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления.	1
27	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Лазанье по канату. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
28	Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в 3 приема.	1
29	«Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в 2 приема.	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
31	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	1
32	Упражнения на гимнастических брусьях. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
33	Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации	1
34	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1
36	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты и игры на лыжах.	1
37	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1
38	Передвижение на лыжах изученными способами дистанции 2 км. Эстафеты без палок.	1
39	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Эстафеты и игры на лыжах.	1
40	Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант.	1
41	Одновременный одношажный ход на учебном круге. Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
42	Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
43	Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Горнолыжная подготовка. Эстафеты и игры на лыжном склоне.	1
44	Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы в основной и низкой стойке. Игра; «С горки на горку».	1
45	ТБ на занятиях по баскетболу. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
46	Ведение мяча в средней стойке на месте.	1
47	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1

48	. Ловля мяча после отскока от пола.	1
49	Ведение мяча с изменением направления.	1
50	. Передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
51	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
52	Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча правой (левой) рукой.	1
53	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
54	Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра в мини-баскетбол	1
55	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, через ширину площадки. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах	1
56	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Подвижная игра: «Мяч над головой».	1
57	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
58	ТБ на занятиях по русской лапте. Стойка игрока, перемещения. Ловля в сочетании с передачей мяча.	1
59	Удары битой по мячу. Ловля в сочетании с передачей мяча. Игра в лапту. Финты.	1
60	Ловля и передача мяча в парах в движении. Осаливание и самоосаливание. .Игра в «Русскую лапту».	1
61	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
62	Бег со стартом из разных исходных положений. Подвижная игра: «Снайперы».	1
63	Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями.	1
64	Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости.	1
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Подвижная игра: «Вышибалы».	1
66	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.	1
67	Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1
68	Метание малого теннисного мяча с места на дальность.	1
69	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
70	Метание малого мяча в цель 1*1м с расстояния 8-10 м. Игры на основе футбола.	1

Тематическое планирование

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника движений и её основные показатели. Основные правила.	1
2	Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.	1
3	Техника низкого старта от 15-30 м. Бег по дистанции 30-60 м.	1
4	Равномерный бег 10 мин. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра: «Салки мячом».	1
5	Бег на результат 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка». Техника челночного бега. Варианты челночного бега.	1
6	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1
7	Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1
8	Прыжок в высоту. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Свеча».	1
9	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1
11	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
12	ТБ на занятиях по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.	1
13	Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3*1.	1
14	Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол.	1
15	ТБ на занятиях по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1
16	Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Игра в мини-волейбол.	1
17	Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Подвижная игра: «Не урони мяч».	1
18	Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Подвижная игра: «Передачи в движении». Игра в мини-волейбол.	1
19	История зарождения Олимпийского движения в России.	1
20	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
21	Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!».	1

22	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1
23	Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
24	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	1
25	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	1
26	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости, с партнером.	1
27	Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами).	1
28	Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
29	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). . Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д).	1
30	. Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
31	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
32	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	1
33	Упражнения на гимнастических брусьях (развитие силовых способностей). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
34	Организация досуга средствами физической культуры. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра: «Гонки с преследованием».	1
36	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра: «Гонки с преследованием».	1
37	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1
38	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты на лыжах.	1
39	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Тренировка подъемов и спусков	1
40	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.	1
41	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1
42	Движение по учебному кругу 2*500 м одновременным одношажным ходом. Подвижная игра: «Карельская гонка».	1
43	Повороты плугом и упором. Подъем в гору. Прохождение дистанции 3 км.	1
44	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение дистанции 4 км. Подвижная игра: «Эстафета с передачей палок».	1

45	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1
46	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
47	Ведение мяча в движении с изменением направления. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
48	Ведение мяча с изменением скорости. Быстрый прорыв (2*1).	1
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Перехват мяча. Учебная игра.	1
50	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1
51	Передача мяча в тройках со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1).	1
52	Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1).	1
53	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	1
54	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	1
55	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Подвижная игра: «Прими подачу».	1
56	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол.	1
57	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирования правильной осанки.	1
58	ТБ на занятиях по русской лапте. Ловля в сочетании с передачей мяча. Технические и тактические приемы.	1
59	Технические и тактические приемы. Индивидуальные действия с мячом и без мяча Удары по мячу. Подача мяча. Игра в «Русскую лапту».	1
60	Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации. Игра в «Русскую лапту».	1
61	Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Бег 15 мин.	1
62	Беговые упражнения. Кроссовый бег 15-20 мин.	1
63	Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
64	Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м.	1
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
67	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Подвижная игра: «Морской бой».	1
68	Техника метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
69	Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
70	Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой».	1

Тематическое планирование

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	1
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м.	1
3	Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом».	1
4	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Подвижная игра: «Перестрелка».	1
5	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – (д), 2000 м – (м)).	1
6	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
7	Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1
8	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов).	1
9	.Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1
11	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
12	ТБ на занятиях по футболу. Удары по мячу. Учебная игра.	1
13	Вбрасывание мяча. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот. Учебная игра.	1
14	Нападение, защита. Игра 3*3 с персональной защитой. Учебная игра.	1
15	ТБ на занятиях по волейболу. Приём и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка». Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку).	1
16	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки).	1
17	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда. Приём нижней прямой подачи. Подвижная игра: «Не урони мяч».	1
18	Приём нижней прямой подачи в парах. Верхняя прямая подача. Подвижная игра: «Передачи в движении».	1
19	Понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.	1

20	ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении.	1
21	Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д).	1
22	Опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д).	1
23	Опорный прыжок. Упражнения на развитие выносливости. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д).	1
24	Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).	1
25	Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).	1
26	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).	1
27	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).	1
28	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	1
29	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на развитие координации.	1
30	Упражнения на гимнастических брусьях. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие гибкости.	1
31	Подъем завесом вне (м); вис, лежа на нижней жерди (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
32	Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); сед боком на нижней жерди, соскок (д).	1
33	Гимнастика. Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	Планирование занятий физической культуры.	
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	1
36	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Одновременный двухшажный ход.	1
37	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.	1
38	Основной вариант одновременного одношажного хода. Подъемы скользящим шагом. Игра: «Гонки с выбыванием».	1
39	Техника скоростного варианта одновременного	1

	одношажного хода. Подъемы скользящим шагом.	
40	Основные варианты и виды конькового хода. Подъемы. Спуски. Попеременный четырехшажный ход. Подвижная игра: «Карельская гонка».	1
41	Упражнения на технику конькового хода. Подъемы. Спуски. Попеременный четырехшажный ход. Игра: «Как по часам».	1
42	Техника одновременных коньковых ходов. Подъемы. Спуски. Попеременный четырехшажный ход. Игра: «Биатлон».	1
43	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. Соревнования на дистанции 3 км.	1
44	Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км. Подвижная игра: «Гонка с выбыванием».	1
45	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока.	1
46	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
47	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Игра в мини-баскетбол.	1
48	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.	1
49	Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Взаимодействие игроков. Ведение мяча с сопротивлением.	1
50	Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.	1
51	Перехват мяча во время передачи. Взаимодействие игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1
52	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1
53	Штрафной бросок. Правила соревнований. Игра в мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1
54	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1
55	Волейбол. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	1
56	Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром. Учебная игра в волейбол.	1
57	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
58	ТБ на занятиях по русской лапте. Ловля в сочетании с передачей мяча. Технические и тактические приемы.	1
59	Технические и тактические приемы. Индивидуальные действия с мячом и без мяча Удары по мячу. подача мяча. Игра в «Русскую лапту».	1
60	Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации. Игра в «Русскую лапту».	1
61	ТБ на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: Защищай	1

	товарища».	
62	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения.	1
63	Бег по пересеченной местности до 20 мин.	1
64	Беговые упражнения. Кроссовый бег 3000 м (2000 м).	1
65	. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Подвижная игра: «Морской бой».	1
66	Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
67	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5-7 больших шагов.	1
68	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Метание малого мяча с разбега.	1
69	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра: «Морской бой».	1
70	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1*1 м с расстояния 12-16 м.	1

Тематическое планирование

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	1
2	. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
3	Высокий старт. Бег на результат 60 м.	1
4	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
8	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1
9	Метание малого мяча на дальность	1
10	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
11	ТБ. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча. . Игра в мини-футбол.	1
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. . Игра в мини-футбол.	1
13	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. . Игра в мини-футбол.	1
4		
14	ТБ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
15	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
16	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
17	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
19	ТБ. Построение и перестроение на месте. Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1

20	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1
21	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1
22	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1
23	Акробатическая комбинация	1
24	Акробатическая комбинация	1
25	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
26	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
27	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
28	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1
29	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1
30	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1
31	Мальчики: Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки: Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю	1

	жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	
32	<p>Мальчики:</p> <p>Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p>Девочки:</p> <p>Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>	1
33	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	1
34	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход	1
35	Попеременный четырехшажный ход.	1
36	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
37	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
38	Преодоление контруклонов.	1
39	Преодоление контруклонов.	1
40	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
41	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
42	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
43	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
44	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
45	Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами и прыжком	1
46	Позиционное нападение. Остановка двумя шагами и прыжком	1
47	Повороты без мяча и с мячом. Игра в мини-баскетбол.	1
48	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
49	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
50	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
51	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
52	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.	1
53	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игровые задания 3:1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в	1

	парах с шагом.	
54	Волейбол. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.	1
55	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи . Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
56	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
57	ТБ на занятиях по русской лапте. Правила игры. Перемещение в стойке боком, лицом и спиной.	1
58	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
59	Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».	1
60	Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
61	Кроссовый бег. Равномерный бег до 20 мин.	1
62	Бег по пересеченной местности 20 мин. Подвижная игра: «Перестрелка через сетку».	1
63	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) Зачёт.	1
64	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1
65	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1
66	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1
67	Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1
68	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега.	1

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество о часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Подготовка к занятиям по физической культуре. Олимпийские игры древности.	1		
2	Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции.	1		
3	Бег с высокого старта 40-60 м. Равномерный бег 5 мин.	1		
4	Бег на результат 60 м. Равномерный бег 5 мин. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега по кругу	1		
5	Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000 м. Полоса препятствий.	1		
6	Бросок набивного мяча. Метание набивного мяча из различных положений.	1		
7	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений.	1		
8	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную цель. Подвижная игра: «Делай раз, два, три».	1		
9	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
10	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту.	1		
11	Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Снайперы».	1		
12	. ТБ на занятиях по футболу. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1		
13	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		
14	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	1		
15	ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.	1		
16	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		
17	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра: «Воробьи-вороны».	1		
18	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу	1		

	двумя руками. Техника нижней подачи. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			
19	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание. Комплекс упражнений утренней зарядки. Способы закаливания.	1		
20	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие гибкости. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Подвижная игра: «Вызов номера».	1		
21	Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1		
22	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
23	Перекаты вперед и назад.	1		
24	Кувырок вперед и назад в упор присев.	1		
25	Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
26	Стойка «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий.	1		
27	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину).	1		
28	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
29	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1		
30	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1		
31	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	1		
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
33	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (до 2 м).	1		
34	Физическое развитие человека. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.	1		
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	1		
36	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью (1 км). Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м).	1		
37	Бег на лыжах на короткие дистанции с разной скоростью (4*100 м). Лыжная эстафета.	1		

38	Переход с одного способа передвижения на другой по дистанции 1 км. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1		
39	Повороты на лыжах. Поворот переступанием. Подъем «лесенкой». Скоростной подъем ступающим шагом.	1		
40	Подъемы на лыжах. Подъем «полуелочкой». Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке.	1		
41	Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1		
42	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.	1		
43	Торможение «плугом». Спуски в парах, тройках за руки. Передвижения на лыжах. Равномерное передвижение 15 мин.	1		
44	Передвижения на лыжах. Лыжные гонки (2 км). Элементы техники лыжных ходов. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1		
45	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком Ведение баскетбольного мяча в движении шагом, с изменением скорости.	1		
46	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. с изменением скорости и высоты отскока.	1		
47	Позиционное нападение. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.	1		
48	Нападение быстрым прорывом 1:0. Игра в мини-баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	1		
49	Взаимодействия двух игроков. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1		
50	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	1		
51	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом, с изменением скорости.	1		
52	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1		
53	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.	1		
54	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игровые задания 3:1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1		
55	Волейбол. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов». Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.	1		
56	Прием мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		

57	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1		
58	ТБ на занятиях по русской лапте. Правила игры. Перемещение в стойке боком, лицом и спиной.	1		
59	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1		
60	Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».	1		
61	Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1		
62	Кроссовый бег. Равномерный бег 10 мин.	1		
63	Бег по пересеченной местности 12 мин. Подвижная игра: «Перестрелка через сетку».	1		
64	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).	1		
65	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		
66	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра: «Мяч под ногами».	1		
67	Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги».	1		
68	Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбег	1		
69	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Подвижная игра: «Вышибалы».	1		
70	Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега.	1		

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ уро ка	Тема урока	Количество о часов	Дата проведения	
			План	План
1	Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.	1		
2	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30-40 м.	1		
3	Низкий старт. Бег с ускорением от 40-50 м. Техника финиширования. Бег на результат 60 м.	1		
4	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Подвижная игра с реагированием на внезапные команды.	1		
5	. Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Подвижная игра: «Всадники».	1		
6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
7	Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину.	1		
8	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра: «Передал, садись».	1		
9	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1		
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1		
11	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1		
12	. ТБ на занятиях по футболу. Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма.	1		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
14	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1		
15	ТБ на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1		
16	Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах).	1		
17	Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1		
18	Приём и передача мяча двумя руками снизу (в	1		

	парах). Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра: «Не урони мяч».			
19	Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	1		
20	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание. Построение и перестроение на месте.	1		
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		
22	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
23	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).	1		
24	Прыжок ноги врозь (козел в ширину).	1		
25	Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
26	Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления.	1		
27	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Лазанье по канату. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
28	Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в 3 приема.	1		
29	«Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в 2 приема.	1		
30	Упражнения на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
31	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	1		
32	Упражнения на гимнастических брусьях. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
33	Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации	1		
34	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1		
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1		
36	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты и игры на лыжах.	1		
37	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1		
38	Передвижение на лыжах изученными способами дистанции 2 км. Эстафеты без палок.	1		
39	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Эстафеты и игры на лыжах.	1		
40	Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант.	1		
41	Одновременный одношажный ход на учебном	1		

	круге. Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.			
42	Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1		
43	Подъёмы «елочкой» и «лесенкой». Горнолыжная подготовка. Эстафеты и игры на лыжном склоне.	1		
44	Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы в основной и низкой стойке. Игра; «С горки на горку».	1		
45	ТБ на занятиях по баскетболу. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1		
46	Ведение мяча в средней стойке на месте.	1		
47	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		
48	. Ловля мяча после отскока от пола.	1		
49	Ведение мяча с изменением направления.	1		
50	. Передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		
51	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра в мини-баскетбол.	1		
52	Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча правой (левой) рукой.	1		
53	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		
54	Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра в мини-баскетбол	1		
55	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, через ширину площадки. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах	1		
56	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Подвижная игра: «Мяч над головой».	1		
57	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1		
58	ТБ на занятиях по русской лапте. Стойка игрока, перемещения. Ловля в сочетании с передачей мяча.	1		
59	Удары битой по мячу. Ловля в сочетании с передачей мяча. Игра в лапту. Финты.	1		
60	Ловля и передача мяча в парах в движении. Осаливание и самоосаливание. .Игра в «Русскую лапту».	1		
61	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1		
62	Бег со стартом из разных исходных положений. Подвижная игра: «Снайперы».	1		
63	Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями.	1		
64	Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости.	1		
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		

	Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Подвижная игра: «Вышибалы».			
66	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.	1		
67	Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1		
68	Метание малого теннисного мяча с места на дальность.	1		
69	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1		
70	Метание малого мяча в цель 1*1м с расстояния 8-10 м. Игры на основе футбола.	1		

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ уро ка	Тема урока	Количество о часов	Дата проведения	
			План	План
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника движений и её основные показатели. Основные правила.	1		
2	Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.	1		
3	Техника низкого старта от 15-30 м. Бег по дистанции 30-60 м.	1		
4	Равномерный бег 10 мин. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра: «Салки мячом».	1		
5	Бег на результат 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка». Техника челночного бега. Варианты челночного бега.	1		
6	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1		
7	Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1		
8	Прыжок в высоту. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Свеча».	1		
9	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1		
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1		
11	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1		
12	ТБ на занятиях по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.	1		
13	Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3*1.	1		
14	Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол.	1		
15	ТБ на занятиях по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1		
16	Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Игра в мини-волейбол.	1		
17	Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Подвижная игра: «Не	1		

	урони мяч».			
18	Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Подвижная игра: «Передачи в движении». Игра в мини-волейбол.	1		
19	История зарождения Олимпийского движения в России.	1		
20	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
21	Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!».	1		
22	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
23	Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей.	1		
24	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	1		
25	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	1		
26	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости, с партнером.	1		
27	Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами).	1		
28	Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
29	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). . Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д).	1		
30	. Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
31	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
32	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	1		
33	Упражнения на гимнастических брусьях (развитие силовых способностей). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
34	Организация досуга средствами физической культуры. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	1		
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра: «Гонки с преследованием».	1		
36	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра: «Гонки с преследованием».	1		
37	Передвижения на лыжах. Одновременный	1		

	бесшажный ход.			
38	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты на лыжах.	1		
39	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Тренировка подъемов и спусков	1		
40	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.	1		
41	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1		
42	Движение по учебному кругу 2*500 м одновременным одношажным ходом. Подвижная игра: «Карельская гонка».	1		
43	Повороты плугом и упором. Подъем в гору. Прохождение дистанции 3 км.	1		
44	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение дистанции 4 км. Подвижная игра: «Эстафета с передачей палок».	1		
45	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1		
46	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		
47	Ведение мяча в движении с изменением направления. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		
48	Ведение мяча с изменением скорости. Быстрый прорыв (2*1).	1		
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Перехват мяча. Учебная игра.	1		
50	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1		
51	Передача мяча в тройках со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1).	1		
52	Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1).	1		
53	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	1		
54	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	1		
55	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Подвижная игра: «Прими подачу».	1		
56	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол.	1		
57	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирования правильной осанки.	1		
58	ТБ на занятиях по русской лапте. Ловля в сочетании с передачей мяча. Технические и тактические приемы.	1		

59	Технические и тактические приемы. Индивидуальные действия с мячом и без мяча Удары по мячу. Поддача мяча. Игра в «Русскую лапту».	1		
60	Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации. Игра в «Русскую лапту».	1		
61	Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Бег 15 мин.	1		
62	Беговые упражнения. Кроссовый бег 15-20 мин.	1		
63	Подвижная игра: «Гонка мячей».	1		
64	Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м.	1		
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
67	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Подвижная игра: «Морской бой».	1		
68	Техника метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1		
69	Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1		
70	Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой».	1		

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	План
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	1		
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м.	1		
3	Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом».	1		
4	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Подвижная игра: «Перестрелка».	1		
5	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – (д), 2000 м – (м)).	1		
6	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Подвижная игра: «Гонка мячей».	1		
7	Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1		
8	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов).	1		
9	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1		
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1		
11	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1		
12	ТБ на занятиях по футболу. Удары по мячу. Учебная игра.	1		
13	Вбрасывание мяча. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот. Учебная игра.	1		
14	Нападение, защита. Игра 3*3 с персональной защитой. Учебная игра.	1		
15	ТБ на занятиях по волейболу. Приём и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка». Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку).	1		
16	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки).	1		
17	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передела. Приём нижней	1		

	прямой подачи. Подвижная игра: «Не урони мяч».			
18	Приём нижней прямой подачи в парах. Верхняя прямая подача. Подвижная игра: «Передачи в движении».	1		
19	Понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.	1		
20	ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении.	1		
21	Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д).	1		
22	Опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д).	1		
23	Опорный прыжок. Упражнения на развитие выносливости. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д).	1		
24	Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).	1		
25	Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).	1		
26	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).	1		
27	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).	1		
28	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	1		
29	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на развитие координации.	1		
30	Упражнения на гимнастических брусьях. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие гибкости.	1		
31	Подъем завесом вне (м); вис, лежа на нижней жерди (д). Игры и эстафеты с гимнастическими	1		

	предметами.			
32	Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); сед боком на нижней жерди, соскок (д).	1		
33	Гимнастика. Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1		
34	Планирование занятий физической культуры.			
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	1		
36	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Одновременный двухшажный ход.	1		
37	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.	1		
38	Основной вариант одновременного одношажного хода. Подъемы скользящим шагом. Игра: «Гонки с выбыванием».	1		
39	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Подъемы скользящим шагом.	1		
40	Основные варианты и виды конькового хода. Подъемы. Спуски. Попеременный четырехшажный ход. Подвижная игра: «Карельская гонка».	1		
41	Упражнения на технику конькового хода. Подъемы. Спуски. Попеременный четырехшажный ход. Игра: «Как по часам».	1		
42	Техника одновременных коньковых ходов. Подъемы. Спуски. Попеременный четырехшажный ход. Игра: «Биатлон».	1		
43	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. Соревнования на дистанции 3 км.	1		
44	Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км. Подвижная игра: «Гонка с выбыванием».	1		
45	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока.	1		
46	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		
47	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Игра в мини-баскетбол.	1		
48	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
49	Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Взаимодействие игроков. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
50	Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.	1		

51	Перехват мяча во время передачи. Взаимодействие игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1		
52	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1		
53	Штрафной бросок. Правила соревнований. Игра в мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1		
54	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1		
55	Волейбол. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	1		
56	Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром. Учебная игра в волейбол.	1		
57	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1		
58	ТБ на занятиях по русской лапте. Ловля в сочетании с передачей мяча. Технические и тактические приемы.	1		
59	Технические и тактические приемы. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Удары по мячу. подача мяча. Игра в «Русскую лапту».	1		
60	Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации. Игра в «Русскую лапту».	1		
61	ТБ на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: «Защищай товарища».	1		
62	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения.	1		
63	Бег по пересеченной местности до 20 мин.	1		
64	Беговые упражнения. Кроссовый бег 3000 м (2000 м).	1		
65	. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Подвижная игра: «Морской бой».	1		
66	Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1		
67	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5-7 больших шагов.	1		
68	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Метание малого мяча с разбега.	1		
69	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра: «Морской бой».	1		
70	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1*1 м с расстояния 12-16 м.	1		

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ уро ка	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	План
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	1		
2	. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1		
3	Высокий старт. Бег на результат 60 м.	1		
4	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1		
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
8	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1		
9	Метание малого мяча на дальность	1		
10	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
11	ТБ. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча. . Игра в мини-футбол.	1		
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. . Игра в мини-футбол.	1		
13	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. . Игра в мини-футбол.	1		
14	ТБ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		
15	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
16	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
17	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		

19	ТБ. Построение и перестроение на месте. Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1		
20	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1		
21	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1		
22	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1		
23	Акробатическая комбинация	1		
24	Акробатическая комбинация	1		
25	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1		
26	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1		
27	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1		
28	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1		
29	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).	1		

	<p>Передвижения ходьбой, приставными шагами</p> <p>Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>			
30	<p>Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами</p> <p>Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>	1		
31	<p>Мальчики:</p> <p>Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p>Девочки:</p> <p>Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>	1		
32	<p>Мальчики:</p> <p>Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p>Девочки:</p> <p>Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>	1		
33	<p>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</p>	1		
34	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход</p>	1		
35	<p>Попеременный четырехшажный ход.</p>	1		
36	<p>Переход с попеременных ходов на одновременные.</p>	1		

37	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
38	Преодоление контруклонов.	1		
39	Преодоление контруклонов.	1		
40	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
41	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
42	Передвижение на лыжах до 5 км.	1		
43	Передвижение на лыжах до 5 км.	1		
44	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		
45	Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами и прыжком	1		
46	Позиционное нападение. Остановка двумя шагами и прыжком	1		
47	Повороты без мяча и с мячом. Игра в мини-баскетбол.	1		
48	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1		
49	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1		
50	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
51	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
52	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.	1		
53	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игровые задания 3:1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1		
54	Волейбол. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.	1		
55	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи . Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		
56	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1		
57	ТБ на занятиях по русской лапте. Правила игры. Перемещение в стойке боком, лицом и спиной.	1		
58	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1		

59	Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».	1		
60	Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1		
61	Кроссовый бег. Равномерный бег до 20 мин.	1		
62	Бег по пересеченной местности 20 мин. Подвижная игра: «Перестрелка через сетку».	1		
63	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) Зачёт.	1		
64	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
65	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
66	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
67	Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1		
68	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега.	1		