

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города  
Бузулука  
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре  
5-9 классы  
(ФГОС ООО)  
на 2020-2021 учебный год**

*(основное общее образование)*

**Составители:**

Коноплева Надежда Ивановна,  
Савельев Дмитрий Николаевич,  
Прокопенко Анатолий Александрович,  
учителя физической культуры

Бузулук, 2020

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **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.

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

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

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

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

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

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

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

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

**Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:**

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

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

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее

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

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

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

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

## **2.Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

**Физическая культура как область знаний (в процессе урока)**

**История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

**Современные представления о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование (102 часа)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.  
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

опорные прыжки

упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

упражнения на перекладине (мальчики)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика (27 часов)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения в метание малого мяча.

**Спортивные игры (36 часов)**

Технико – тактические действия и приёмы игры в мини - волейбол, мини - баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

**Лыжные гонки (21 час)**

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъёмы.

Повороты.

Торможения.

**Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность(в процессе уроков)**

**Прикладная физическая подготовка.**

Ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.

Лазание, перелазание, ползание.

Преодоление препятствий разной сложности.

**Общефизическая подготовка.**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Форма промежуточной аттестации:** сдача контрольной нормативов.

**6 класс**

**Физическая культура как область знаний (в процессе урока)**

**История и современное развитие физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Современные представления о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Физическая культура человека.**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий.

### **Физическое совершенствование (102 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика с основами акробатики (21 часов)**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

опорные прыжки

упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

упражнения на перекладине (мальчики)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Легкая атлетика (27 часов)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения в метание малого мяча.

#### **Спортивные игры (36 часов)**

Технико – тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

#### **Лыжные гонки (18 часов)**

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъёмы.

Повороты.

Торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

#### **Прикладная физическая подготовка.**

Ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.

Лазание, перелазание, ползание.

Преодоление препятствий разной сложности.

#### **Общefизическая подготовка.**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

**Форма промежуточной аттестации:** сдача контрольной нормативов.

7 класс

### **Физическая культура как область знаний (в процессе урока)**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.

Современные Олимпийские игры

#### **Современные представления о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

#### **Физическая культура человека.**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий.

#### **Физическое совершенствование (102 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика с основами акробатики (21 часов)**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения

:2 кувырка вперед слитно, 2 кувырка назад слитно, стойка на лопатках, кувырок в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (девочки), акробатическая комбинация.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

опорные прыжки

упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

упражнения на перекладине (мальчики)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Легкая атлетика (27 часов)**

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Упражнения в метание малого мяча.

Подвижные игры (лапта).

#### **Спортивные игры (36 часов)**

Технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол.

Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места. Бросок мяча в корзину двумя после ведения и двух шагов.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах на месте и после перемещения.

Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача с 5-6 м.

Верхняя подача с 4 м от сетки. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

Пионербол с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

### **Лыжные гонки (18 часов)**

Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный, попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Подъёмы.

Повороты.

Торможения.

**Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

### **Прикладная физическая подготовка.**

Ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.

Лазание, перелазание, ползание.

Преодоление препятствий разной сложности.

### **Общефизическая подготовка.**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

**Форма промежуточной аттестации:** сдача контрольной нормативов.

## **8 класс**

### **Физическая культура как область знаний (в процессе урока)**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

История возникновения и развития физической культуры. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

#### **Современные представления о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная физическая культура.

#### **Физическая культура человека.**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Самоконтроль.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий.

### **Физическое совершенствование (102 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика с основами акробатики (21 часов)**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения:

Длинный кувырок с 2 – 3 шагов разбега, стойка на лопатках, кувырок в стойку на лопатках, из упора присев стойка на голове и руках (мальчики), кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (девочки), акробатическая комбинация.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

опорные прыжки

упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

упражнения на перекладине (мальчики)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Низкий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Упражнения в метание малого мяча.

Подвижные игры (лапта).

##### **Спортивные игры (36 часов)**

Технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол.

Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места. Бросок мяча в корзину двумя после ведения и двух шагов. Штрафной бросок.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах на месте и после перемещения.

Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача.

Верхняя подача с 4 м от сетки. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону 3.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

##### **Лыжные гонки (18 часов)**

Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный, попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Подъёмы.

Повороты.

Торможения.

**Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

**Прикладная физическая подготовка.**

Ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.

Лазание, перелазание, ползание.

Преодоление препятствий разной сложности.

**Общефизическая подготовка.**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

**Форма промежуточной аттестации:** сдача контрольной нормативов.

**9 класс**

**Физическая культура как область знаний (в процессе урока)**

**История и современное развитие физической культуры.**

История возникновения и развития физической культуры. Олимпийское движение в России. Олимпиада. Современные странички истории.

**Современные представления о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Значение нервной системы в управлении движения и регуляции движения организма.

Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека.**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Самоконтроль.

Дневник самоконтроля. Предупреждения травматизма и первая помощь при травмах.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий.

**Физическое совершенствование (102 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики (21 часов)**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения:

Силой стойка на голове и руках (мальчики),

Длинный кувырок с 2 – 3 шагов разбега, кувырок в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (девочки), акробатическая комбинация, равновесие, выпад вперёд, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

опорные прыжки

упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

упражнения на перекладине (мальчики)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### **Лёгкая атлетика.**

Низкий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Упражнения в метание малого мяча.

Подвижные игры (лапта).

### **Спортивные игры (36 часов)**

Технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол.

Баскетбол. Бросок мяча одной от головы в прыжке (мальчики). Бросок двумя руками от головы двумя руками (девочки). Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников. Личная защита.

Игра в баскетбол упрощенным правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. Передача сверху, стоя спиной у сетки. Приём мяча, отражённого сеткой. Прямой нападающий удар.

Игра в нападении через зону 3.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

### **Лыжные гонки (18 часов)**

Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный, попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Преодоление контруклонов. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом». Подъём «елочкой». Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Подъёмы.

Повороты.

Торможения.

### **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность(в процессе уроков)**

#### **Прикладная физическая подготовка.**

Ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.

Лазание, перелазание, ползание.

Преодоление препятствий разной сложности.

#### **Общефизическая подготовка.**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

Региональный зачет.

**Календарно-тематическое планирование,5 класс.**

№	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Д/З	Дата	
				По плану	По факту
	<b>Беговые упражнения.</b>				
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Бег с ускорением.		
2	Олимпийские игры древности. Техника высокого старта. Тестирование -30м.	1	Бег с ускорением.		
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Обучение низкому старту. Тестирование-прыжок в длину с места.	1	Прыжки в длину с места.		
4	Подготовка к занятиям физической культурой. Совершенствование техники низкого старта.	1	Бег с ускорением.		
5	Беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -60м.	1	Бег с ускорением.		
	Беговые упражнения. 60м.				
6	<b>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</b>	1	Прыжки в длину с места.		
7	Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с места.		
8	Упражнения в метании малого мяча. Обучение метания малого мяча на дальность.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
9	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1	Прыжки в длину с места.		
10	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
11	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
	Легкая атлетика: беговые упражнения. Линейные эстафеты. Сдача контрольного норматива -300м.	1	Беговые упражнения.		
12	Легкая атлетика: беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	1	Беговые упражнения.		
13	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника длительного бега. Полоса препятствий.	1	Беговые упражнения.		
14	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -1000м.	1	Беговые упражнения.		

15	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -11 часов.</b>				
	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка игрока, способы передвижения.	1	Прыжки на скакалке.		
16	Спортивные игры. Остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1	Прыжки на скакалке.		
17	Физическое развитие человека. Овладение техникой передвижений, поворотов, остановок.	1	Упражнения с мячом.		
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры баскетбол.	1	Упражнения с мячом.		
19	Спортивные игры. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками с места.	1	Упражнения с мячом.		
20	Спортивные игры Оценка техники передачи и ловли мяча двумя руками с места.	1	Упражнения с мячом.		
21	Спортивные игры. Ведение мяча в разных стойках на месте.	1	Упражнения с мячом.		
22	Спортивные игры. Ведение правой и левой рукой в движении.	1	Упражнения с мячом.		
23	Спортивные игры. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Упражнения с мячом.		
24	Игры по правилам. Оценка техники ведения мяча	1	Упражнения с мячом.		
25	Игры по правилам. Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1	Силовые упражнения.		
26	Спортигры. Игра по упрощённым правилам.	1	Прыжки на скакалке.		
27	Спортигры. Игра по упрощённым правилам.	1	Прыжки на скакалке.		
	<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики -21 час.</b>				
	<b>Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</b>				
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Построение и перестроение на месте.	1	Упражнения на гибкость.		
29	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Перестроение и построение. Техника кувырка назад.	1	Упражнения на гибкость.		
30	Подбор упражнений и составление	1	Упражнения		

	индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Техника кувырка вперёд, назад слитно.		на гибкость.		
31	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках. Оценка техники кувырка вперёд.	1	Упражнения на гибкость.		
32	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники кувырка назад. Совершенствование стойки на лопатках, мост из положения, лёжа на спине.	1	Упражнения на гибкость.		
33	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники моста из положения, лежа на спине.	1	Упражнения на гибкость.		
34	Акробатические упражнения и комбинации. Разучить акробатическую комбинацию из изученных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
35	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование акробатической комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
36	Коррекция осанки и телосложения. Оценка техники выполнения акробатических комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.</b>				
37	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Разучить комплекс ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
38	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
39	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Опорные прыжки.</b>				
40	Опорные прыжки. Освоение техники приземление при опорном прыжке.	1	Прыжковые упражнения.		
41	Опорные прыжки. Техника опорного прыжка: наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку.	1	Прыжковые упражнения.		
42	Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка: наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	Прыжковые упражнения.		
43	Опорные прыжки. Оценка освоения техники опорного прыжка: наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	Прыжковые упражнения.		
	<b>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на</b>				

	<b>перекладине (мальчики)</b>				
44	Упражнение на перекладине. Висы и упоры (мальчики). Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по бревну (девочки). Лазание по канату в два приема и гимнастической лестнице.	1	Силовые упражнения.		
45	Упражнения на перекладине. Вис прогнувшись, вис согнувшись (м). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Лазание по канату и гимнастической лестнице.	1	Силовые упражнения.		
46	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка освоения техники упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Силовые упражнения.		
47	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.	1	Силовые упражнения.		
48	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	Силовые упражнения.		
	<b>Раздел: Лыжная подготовка -18 часов.</b>				
49	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1	Упражнения на гибкость.		
50	Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	ч/б		
51	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Обучение одновременного бесшажного хода.	1	Прыжки в длину с места.		
52	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1	Силовые упражнения.		
53	Лыжные гонки. Обучение подъема «полуелочкой». Техника одновременного бесшажного хода. Игра «Льдинка».	1	Прохождение до 1,5 км.		
54	Лыжные гонки. Оценка техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1	Прохождение до 1,5 км.		
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах	1	Прохождение		

	разными способами. Обучение торможению «плугом». Совершенствование подъема «полуелочкой».		до 1,5 км.		
56	Подъёмы, спуски, торможения. Оценка техники подъема «полуелочкой». Совершенствование торможения «плугом».	1	Прохождение до 1,5 км.		
57	Подъёмы, спуски, торможения. Оценка освоения техники подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1 км.	1	Прохождение до 1,5 км.		
58	Лыжные гонки. Оценка освоения торможения «плугом». Прохождение дистанции 1 км.	1	Прохождение до 1,5 км.		
59	Лыжные гонки. Обучение поворотам переступанием. Прохождение дистанции 1,5км.	1	Прохождение до 1,5 км.		
60	Лыжные гонки. Сдача контрольного норматива -1км.	1	Прохождение до 1,5 км.		
61	Лыжные гонки. Техника поворотов переступанием. Прохождение дистанции – 1,5км.	1	Прохождение до 1,5 км.		
62	Лыжные гонки. Оценка техники поворота переступанием. Прохождение дистанции 1,5м.	1	Прохождение до 1,5 км.		
63	Лыжные гонки. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	1	Прохождение до 1,5 км.		
64	Лыжные гонки. Прохождение дистанции -2 км. Эстафеты.	1	Прохождение до 1,5 км.		
65	Лыжные гонки. Дистанции – 2 км. Игра «Попади в цель».	1	Прохождение до 1,5 км.		
66	Лыжные гонки. Сдача контрольного норматива -2км (без учета времени)	1	Прохождение до 1,5 км.		
	<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>				
67	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Обучение передачи мяча сверху двумя руками.	1	Прыжки на скакалке		
69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячом.	1	Упражнения с мячом.		

70	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Обучение приема мяча снизу над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками	1	Упражнения с мячом.		
71	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Оценка техники передачи мяча сверху над собой.	1	Прыжки на скакалке		
72	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	1	Упражнения с мячом.		
73	Правила соревнований по волейболу. Обучение нижней прямой подачи.	1	Прыжки на скакалке		
74	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Оценка техники передачи мяча снизу над собой. Учебная игра в мини – волейбол.	1	Упражнения с мячом. Упражнения с мячом.		
75	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники нижней подачи. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке		
76	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Оценка освоения техники нижней подачи.	1	Упражнения с мячом.		
77	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники изученных элементов.	1	Упражнения с мячом.		
78	Правила соревнований по волейболу. Подвижные игры.	1	Упражнения с мячом.		
	<b>Раздел: Спортивные игры: Баскетбол – 6часов</b>				
79	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спорта. Обучение броска мяча двумя руками от груди.	1	Упражнения с мячом.		
80	Спортивные игры. Совершенствование броска мяча двумя руками от груди.	1	Прыжки на скакалке		
81	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1	Прыжки на скакалке		
82	Спортивные игры. Оценка техники броска мяча двумя руками. Учебная игра в мини – баскетбол 3*3.	1	Прыжки на скакалке		
83	Спортивные игры. Совершенствование ранее изученных элементов. Учебная	1	Упражнения с мячом.		

	игра в мини - баскетбол 3*3.				
84	Спортигры. Игра по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		
	<b>Волейбол – 6 часов.</b>				
85	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.	1	Прыжки на скакалке		
86	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	1	Упражнения с мячом.		
87	Правила соревнований по волейболу. Обучение нижней прямой подачи.	1	Прыжки на скакалке		
88	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники нижней подачи. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке		
89	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Оценка освоения техники нижней подачи.	1	Прыжки на скакалке		
90	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники изученных элементов.	1	Прыжки на скакалке		
	<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>				
	<b>Прыжковые упражнения.</b>				
91	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение прыжкам в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
92	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1	Прыжковые упражнения.		
93	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта.	1	Беговые упражнения.		
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта.	1	Беговые упражнения.		
95	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -60м. Эстафетный бег.	1	Беговые упражнения.		
96	<b>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</b>				

	Прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила (лапта).	1	Прыжковые упражнения.		
97	Прыжковые упражнения .Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжковые упражнения.		
98	Упражнения в метании малого мяча. Освоение техники метания малого мяча.	1	Силовые упражнения.		
99	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.	1	Прыжковые упражнения.		
100	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	Силовые упражнения.		
101	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1	Силовые упражнения.		
102	Спортивные игры.	1	Прыжки на скакалке.		

## Календарно-тематическое планирование, 6 класс

№	Содержание (раздел, тема)	Кол -во часо в	Д/З	Дата	
				По плану	По факту
	<b>Раздел: Легкая атлетика 15часов.</b>				
	<b>Беговые упражнения.</b>				
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег.	1	Бег с ускорением.		
2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Техника высокого старта.	1	Бег с ускорением.		
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Обучение низкому старту. Тестирование - прыжок в длину с места.	1	Прыжки в длину с места.		
4	Олимпийское движение в России. Совершенствование техники низкого старта.	1	Бег с ускорением.		
5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -60м.	1	Бег с ускорением.		
	<b>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</b>				
6	Современные Олимпийские игры. Обучение прыжку в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с места.		
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с места.		
8	Упражнения в метании малого мяча. Обучение метания малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
9	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1	Прыжки в длину с места.		
10	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
11	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
	<b>Беговые упражнения.</b>				
12	Физическая культура в современном	1	Беговые		

	обществе. Линейные эстафеты. Сдача контрольного норматива -300м.		упражнения.		
13	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Беговые упражнения.		
14	Общefизическая подготовка. Техника длительного бега. Полоса препятствий.	1	Беговые упражнения.		
15	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива 1000м.	1	Беговые упражнения.		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.</b>				
16	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойка игрока, способы передвижения, остановка, повороты.	1	Прыжки на скакалке.		
17	Правила спортивных игр. Обучение защитной стойке.	1	Прыжки на скакалке.		
18	Спортивные игры. Обучение техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Упражнения с мячом.		
19	Спортивные игры. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Упражнения с мячом.		
20	Спортивные игры. Обучение остановки в два шага, вырывание мяча. Оценка ведения мяча с изменением направления.	1	Упражнения с мячом.		
21	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Совершенствование остановки в два шага, вырывание мяча.	1	Упражнения с мячом.		
22	Техника движений и её основные показатели. Обучение передачи одной рукой от плеча.	1	Упражнения с мячом.		
23	Спорт и спортивная подготовка. Оценка техники остановки в два шага. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча.	1	Упражнения с мячом.		
24	Спортивные игры. Обучение техники броска после ведения. Техника Передачи мяча после ведения.	1	Упражнения с мячом.		
25	Спортивные игры. Совершенствование броска после ведения. Игры по правилам.	1	Упражнения с мячом.		
26	Организация досуга средствами физической культуры. Комбинация из освоенных элементов. Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1	Силовые упражнения.		
27	Упражнения, ориентированные на развитие	1	Прыжки		

	основных физических качеств. Игры по правилам.		на скакалке.		
	<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики -21 час.</b>				
	<b>Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</b>				
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед, назад	1	Упражнения на гибкость.		
29	Гимнастика с основами акробатики: организирующие команды и приёмы. Перестроение и построение. Совершенствование техники кувырка назад.	1	Упражнения на гибкость.		
30	Комплексы упражнений современных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Совершенствование техники кувырка вперед, назад слитно.	1	Упражнения на гибкость.		
31	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения стоя (д). Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Оценка техники кувырка вперед.	1	Упражнения на гибкость.		
32	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование техники кувырка назад в стойку ноги врозь, мост из положения стоя.	1	Упражнения на гибкость.		
33	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники моста из положения стоя, кувырка назад в стойку ноги врозь.	1	Упражнения на гибкость.		
34	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование изученных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
35	Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Совершенствование акробатической комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
36	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.</b>				
37	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
38	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
39	Ритмическая гимнастика с элементами	1	Упражнения		

	хореографии. Оценка техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.		ия на гибкость.		
	<b>Опорные прыжки</b>				
40	Опорные прыжки. Освоение техники приземление при опорном прыжке.	1	Прыжковые упражнения.		
41	Опорные прыжки. Техника опорного прыжка ноги врозь. Прыжки через скакалку.	1	Прыжковые упражнения.		
42	Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.	1	Прыжковые упражнения.		
43	Опорные прыжки. Оценка освоения техники опорного прыжка ноги врозь.	1	Прыжковые упражнения.		
	<b>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)</b>				
44	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры (мальчики). Передвижения по бревну (девочки). Лазание по канату в два приема.	1	Силовые упражнения.		
45	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой (м). Упражнения на бревне (девочки).	1	Силовые упражнения.		
46	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Силовые упражнения.		
47	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка освоения техники упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Силовые упражнения.		
48	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	Силовые упражнения.		
	<b>Раздел: Лыжная подготовка -18 часов.</b>				
49	Требования безопасности первая помощь при травмах во время физической культурой и спортом. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	Упражнения на гибкость.		
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода	1	ч/б		

51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1	Прыжки в длину с места.		
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	Силовые упражнения.		
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение подъема «елочкой». Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1	Прохождение до 2 км.		
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование подъема «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Прохождение до 2 км.		
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение торможению «упором». Совершенствование подъема «елочкой».	1	Прохождение до 2 км.		
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники подъема «елочкой». Совершенствование торможения «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника торможения «упором». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Прохождение до 2 км.		
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка освоения торможения «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
59	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение повороту «упором». Прохождение дистанции 2км.	1	Прохождение до 2 км.		
60	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -1км. Совершенствование техники поворота «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника поворота «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
62	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Прохождение до 2 км.		
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Прохождение до 2 км.		

65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1	Прохождение до 2 км.		
	<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>				
67	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и перемещения игрока.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1	Прыжки на скакалке		
69	Спортивные игры. Совершенствование приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	1	Упражнения с мячом.		
70	Спортивные игры. Совершенствование приема мяча снизу над собой, передачи мяча сверху двумя руками	1	Упражнения с мячом.		
71	Спортивные игры. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения. Игра «Мяч среднему».	1	Прыжки на скакалке		
72	Спортивные игры. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	1	Упражнения с мячом.		
73	Спортивные игры. Обучение верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	Прыжки на скакалке		
74	Спортивные игры. Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Упражнения с мячом. Упражнения с мячом.		
75	Спортивные игры. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке		
76	Специальная физическая подготовка. Оценка освоения техники верхней прямой подачи.	1	Упражнения с мячом.		
77	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Игры по правилам.	1	Упражнения с мячом.		
78	Спортивные игры по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – 6 часов</b>				

79	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение броска мяча одной рукой от плеча с места.	1	Упражнения с мячом.		
80	Спортивные игры. Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с места. Эстафеты.	1	Прыжки на скакалке		
81	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры центральной нервной системы. Техника броска мяча одной рукой от плеча с места.	1	Прыжки на скакалке		
82	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры дыхания и кровообращения. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра в мини – баскетбол 3*3.	1	Прыжки на скакалке		
83	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости. Совершенствование техники освоенных элементов. Учебная игра в мини - баскетбол 3*3.	1	Упражнения с мячом.		
84	Спортивные игры по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		
85	Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1	Прыжки на скакалке		
86	Спортивные игры. Совершенствование приема мяча снизу над собой, передачи мяча сверху двумя руками	1	Упражнения с мячом.		
87	Спортивные игры. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения. Игра «Мяч среднему».	1	Прыжки на скакалке		
88	Спортивные игры. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	1	Прыжки на скакалке		
89	Спортивные игры по упрощенным правилам.	1	Прыжки на скакалке		
90	Спортивные игры по упрощенным правилам.	1	Прыжки на скакалке		
<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>					
<b>Прыжковые упражнения.</b>					
91	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
92	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1	Прыжковые упражнения		

			ия.		
93	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
	<b>Беговые упражнения.</b>				
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта.	1	Беговые упражнения.		
95	Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка эффективности занятий. Совершенствование техники низкого старта.	1	Беговые упражнения.		
96	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -60м. Эстафетный бег.	1	Беговые упражнения.		
	<b>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</b>				
97	Прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила (лапта).	1	Прыжковые упражнения.		
98	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжковые упражнения.		
99	Упражнения в метании малого мяча. Освоение техники метания малого мяча.	1	Силовые упражнения.		
100	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	Прыжковые упражнения.		
101	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1	Силовые упражнения.		
102	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1	Силовые упражнения.		

### Календарно-тематическое планирование, 7 класс.

№	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Д/З	Дата	
				По плану	По факту
	<b>Беговые упражнения.</b>				
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег.	1	Бег с ускорением.		
2	Возрождение Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Старт с опорой на одну руку.	1	Бег с ускорением.		
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Обучение низкому старту. Тестирование - прыжок в длину с места.	1	Прыжки в длину с места.		
4	Современные Олимпийские игры. Совершенствование техники низкого старта.	1	Бег с ускорением.		
5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -60м.	1	Бег с ускорением.		
	<b>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</b>				
6	Современные Олимпийские игры. Обучение прыжку в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с места.		
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с места.		
8	Упражнения в метании малого мяча. Обучение метания малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
9	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1	Прыжки в длину с места.		
10	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
11	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
	<b>Беговые упражнения.</b>				
12	Физическая культура в современном обществе. Линейные эстафеты. Сдача контрольного норматива -300м.	1	Беговые упражнения.		
13	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Беговые упражнения.		
14	Общефизическая подготовка. Техника длительного бега. Полоса препятствий.	1	Беговые упражнения.		
15	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива 1500м.	1	Беговые упражнения.		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.</b>				
16	Требования безопасности и первая помощь при	1	Прыжки на		

	травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойка игрока, способы передвижения, остановка, повороты.		скакалке.		
17	Правила спортивных игр. Обучение защитной стойке.	1	Прыжки на скакалке.		
18	Спортивные игры. Обучение техники ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1	Упражнения с мячом.		
19	Спортивные игры. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Упражнения с мячом.		
20	Спортивные игры. Остановка прыжком. Оценка ведения мяча с изменением направления.	1	Упражнения с мячом.		
21	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Совершенствование остановки прыжком, вырывание мяча.	1	Упражнения с мячом.		
22	Техника движений и её основные показатели. Обучение передачи одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1	Упражнения с мячом.		
23	Спорт и спортивная подготовка. Оценка техники остановка в два шага. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча.	1	Упражнения с мячом.		
24	Спортивные игры. Обучение техники броска после ведения. Техника Передачи мяча после ведения.	1	Упражнения с мячом.		
25	Спортивные игры. Совершенствование броска после двух шагов. Игры по правилам.	1	Упражнения с мячом.		
26	Организация досуга средствами физической культуры. Комбинация из освоенных элементов. Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1	Силовые упражнения.		
27	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Игры по правилам.	1	Прыжки на скакалке.		
	<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики - 21 час.</b>				
	<b>Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</b>				
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед, назад	1	Упражнения на гибкость.		
29	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Перестроение и построение. Совершенствование техники 2 кувырков слитно назад.	1	Упражнения на гибкость.		
30	Комплексы упражнений современных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Совершенствование техники кувырка вперед, 2 кувырков слитно назад.	1	Упражнения на гибкость.		
31	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения стоя (д). Кувырок назад в	1	Упражнения на гибкость.		

	стойку ноги врозь (м).Оценка техники кувырка вперед.				
32	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование техники кувырка назад в стойку ноги врозь, мост из положения стоя.	1	Упражнения на гибкость.		
33	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники моста из положения стоя, кувырка назад в стойку ноги врозь.	1	Упражнения на гибкость.		
34	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование изученных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
35	Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Совершенствование акробатической комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
36	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.</b>				
37	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс ритмической гимнастики.	<b>1</b>	Упражнения на гибкость.		
38	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	<b>1</b>	Упражнения на гибкость.		
39	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Оценка техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.	<b>1</b>	Упражнения на гибкость.		
	<b>Опорные прыжки</b>				
40	Опорные прыжки. Освоение техники приземление при опорном прыжке.	1	Прыжковые упражнения.		
41	Опорные прыжки. Техника опорного прыжка ноги врозь. Прыжки через скакалку.	1	Прыжковые упражнения.		
42	Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.	1	Прыжковые упражнения.		
43	Опорные прыжки. Оценка освоения техники опорного прыжка ноги врозь.	1	Прыжковые упражнения.		
	<b>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)</b>				
44	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры (мальчики). Передвижения по бревну (девочки). Лазание по канату в два приема.	1	Силовые упражнения.		
45	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой (м). Упражнения на бревне (девочки).	1	Силовые упражнения.		
46	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Силовые упражнения.		
47	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка освоения техники упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Силовые упражнения.		
48	Акробатическая комбинация из разученных	1	Силовые		

	элементов.		упражнения.		
	<b>Раздел: Лыжная подготовка -18 часов.</b>				
49	Требования безопасности первая помощь при травмах во время физической культурой и спортом. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	Упражнения на гибкость.		
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода	1	ч/б		
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1	Прыжки в длину с места.		
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	Силовые упражнения.		
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение подъема «елочкой». Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1	Прохождение до 2 км.		
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование подъема «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Прохождение до 2 км.		
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение торможению «упором». Совершенствование подъема «елочкой».	1	Прохождение до 2 км.		
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники подъема «елочкой». Совершенствование торможения «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника торможения «упором». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Прохождение до 2 км.		
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка освоения торможения «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
59	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение повороту «упором». Прохождение дистанции 2км.	1	Прохождение до 2 км.		
60	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -1км. Совершенствование техники поворота «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника поворота «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
62	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах	1	Прохождение		

	разными способами. Совершенствование техники лыжных ходов.		е до 2 км.		
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Прохождение до 2 км.		
65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1	Прохождение до 2 км.		
	<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>				
67	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и перемещения игрока.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1	Прыжки на скакалке		
69	Спортивные игры. Совершенствование приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	1	Упражнения с мячом.		
70	Спортивные игры. Совершенствование приема мяча снизу над собой, передачи мяча сверху двумя руками	1	Упражнения с мячом.		
71	Спортивные игры. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения. Игра «Мяч среднему».	1	Прыжки на скакалке		
72	Спортивные игры. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	1	Упражнения с мячом.		
73	Спортивные игры. Обучение верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	Прыжки на скакалке		
74	Спортивные игры. Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Упражнения с мячом. Упражнения с мячом.		
75	Спортивные игры. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке		
76	Специальная физическая подготовка. Оценка освоения техники верхней прямой подачи.	1	Упражнения с мячом.		
77	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Игры по правилам.	1	Упражнения с мячом.		
78	Спортивные игры по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – 6 часов</b>				
79	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение броска мяча одной рукой от плеча с места.	1	Упражнения с мячом.		
80	Спортивные игры. Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с места. Эстафеты.	1	Прыжки на скакалке		
81	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры центральной нервной	1	Прыжки на скакалке		

	системы. Техника броска мяча одной рукой от плеча с места.				
82	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры дыхания и кровообращения. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра в мини – баскетбол 3*3.	1	Прыжки на скакалке		
83	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости. Совершенствование техники освоенных элементов. Учебная игра в мини - баскетбол 3*3.	1	Упражнения с мячом.		
84	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		
85	Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1	Прыжки на скакалке		
86	Спортивные игры. Совершенствование приема мяча снизу над собой, передачи мяча сверху двумя руками	1	Упражнения с мячом.		
87	Спортивные игры. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения. Игра «Мяч среднему».	1	Прыжки на скакалке		
88	Спортивные игры. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	1	Прыжки на скакалке		
89	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Прыжки на скакалке		
90	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Прыжки на скакалке		
	<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>				
	<b>Прыжковые упражнения.</b>				
91	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
92	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1	Прыжковые упражнения.		
93	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
	<b>Беговые упражнения.</b>				
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта.	1	Беговые упражнения.		
95	Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка эффективности занятий. Совершенствование техники низкого старта.	1	Беговые упражнения.		
96	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -60м. Эстафетный бег.	1	Беговые упражнения.		
	<b>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</b>				
97	Прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила (лапта).	1	Прыжковые упражнения.		
98	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжковые упражнения.		

99	Упражнения в метании малого мяча. Освоение техники метания малого мяча.	<b>1</b>	Силовые упражнения.		
100	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Плавание на груди и спине вольным стилем.	<b>1</b>	Прыжковые упражнения.		
101	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	<b>1</b>	Силовые упражнения.		
102	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	<b>1</b>	Силовые упражнения.		

### Календарно-тематическое планирование, 8 класс.

№	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Д/З	Дата	
				По плану	По факту
	<b>Беговые упражнения.</b>				
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег.	1	Бег с ускорением.		
2	История возникновения и развития физической культуры. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	Бег с ускорением.		
3	Легкая атлетика: специальные беговые упражнения. Низкий старт.	1	Прыжки в длину с места.		
4	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Низкий старт. Сдача контрольного норматива (60м).	1	Бег с ускорением.		
5	Легкая атлетика: специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Бег с ускорением.		
6	Современные Олимпийские игры. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Подбор разбега. Правила использование		Прыжки в длину с места.		
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с места.		
8	Упражнения в метании малого мяча. Обучение метания малого мяча.	1	Прыжки в длину с места.		
9	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1	Упражнения в метании малого мяча.		
10	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1	Прыжки в длину с места.		
11	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
	<b>Беговые упражнения.</b>		.		
12	Физическая культура в современном обществе. Линейные эстафеты. Сдача контрольного норматива -300м.	1	Беговые упражнения		
13	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Беговые упражнения.		
14	Общеспортивная подготовка. Техника длительного бега. Полоса препятствий.	1	Беговые упражнения.		
15	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива 1500/2000м.	1	Беговые упражнения.		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.</b>		.		
16	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойка игрока, способы	1	Прыжки на скакалке.		

	передвижения, остановка, повороты.				
17	Правила спортивных игр. Обучение защитной стойке.	1	Прыжки на скакалке.		
18	Спортивные игры. Обучение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке.		
19	Спортивные игры. Обучение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением. Бросок от головы двумя руками с места.	1	Упражнения с мячом.		
20	Спортивные игры. Остановка прыжком. Обучение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	Упражнения с мячом.		
21	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Личная защита. Передача мяча двумя руками от груди с сопротивлением.	1	Упражнения с мячом.		
22	Техника движений и её основные показатели. Обучение передачи одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Игровые задания (2х2; 3х3; 4х4).	1	Упражнения с мячом.		
23	Спорт и спортивная подготовка. Оценка техники остановка в два шага. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча.	1	Упражнения с мячом.		
24	Спортивные игры. Обучение техники броска после ведения. Техника Передачи мяча после ведения. Быстрый прорыв (2х1; 3х2).	1	Упражнения с мячом.		
25	Спортивные игры. Совершенствование броска после двух шагов. Игры по правилам. Быстрый прорыв (2х1; 3х2).	1	Упражнения с мячом.		
26	Организация досуга средствами физической культуры. Комбинация из освоенных элементов. Сдача контрольного норматива – подтягивание. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	Упражнения с мячом.		
27	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Игры по правилам.	1	Силовые упражнения.		
	<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики - 21 час.</b>				
	<b>Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</b>				
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Построение и перестроение на месте. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м), мост и поворот в упор на одно колено.	1	Упражнения на гибкость.		
29	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Перестроение и построение. Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок вперёд (м).	1	Упражнения на гибкость.		
30	Комплексы упражнений современных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Совершенствование техники	1	Упражнения на гибкость.		

	кувырков назад и вперёд, длинный кувырок вперёд (м), мост и поворот в упор на одно колено.				
31	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения стоя (д). Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Оценка техники кувырка вперёд.	1	Упражнения на гибкость.		
32	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование техники кувырка назад в стойку ноги врозь, мост из положения стоя.	1	Упражнения на гибкость.		
33	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники моста из положения стоя, кувырка назад в стойку ноги врозь.	1	Упражнения на гибкость.		
34	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование изученных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
35	Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Совершенствование акробатической комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
36	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.</b>				
37	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
38	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
39	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Оценка техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Опорные прыжки</b>				
40	Опорные прыжки. Освоение техники приземление при опорном прыжке.	1	Прыжковые упражнения.		
41	Опорные прыжки. Техника опорного прыжка «согнут ноги». Прыжок с поворотом на 90 <sup>0</sup> . Прыжки через скакалку.	1	Прыжковые упражнения.		
42	Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь, прыжка «согнут ноги». Прыжок с поворотом на 90 <sup>0</sup> .	1	Прыжковые упражнения.		
43	Опорные прыжки. Оценка освоения техники опорного прыжка.	1	Прыжковые упражнения.		
	<b>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)</b>				
44	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры (мальчики). Передвижения по бревну (девочки). Лазание по канату в два приема.	1	Силовые упражнения.		
45	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Обучение подъему переворотом в упор толчком двумя руками (м), махом одной. Толчком другой подъем переворотом.	1	Силовые упражнения.		
46	Гимнастические упражнения и комбинации на	1	Силовые		

	спортивных снарядах. Совершенствование техники упражнений на перекладине.		упражнения.		
47	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка освоения техники упражнений на перекладине.	1	Силовые упражнения.		
48	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	Силовые упражнения.		
	<b>Раздел: Лыжная подготовка -18 часов.</b>				
49	Требования безопасности первая помощь при травмах во время физической культурой и спортом. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	Упражнения на гибкость.		
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода	1	ч/б		
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1	Прыжки в длину с места.		
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	Силовые упражнения.		
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение подъема «елочкой». Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1	Прохождение до 2 км.		
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование подъема «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Прохождение до 2 км.		
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение торможению «упором». Совершенствование подъема «елочкой».	1	Прохождение до 2 км.		
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники подъема «елочкой». Совершенствование торможения «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника торможения «упором». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Прохождение до 2 км.		
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка освоения торможения «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
59	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение повороту «упором». Прохождение дистанции 2км.	1	Прохождение до 2 км.		
60	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -1км. Совершенствование техники поворота «упором».	1	Прохождение до 2 км.		

61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника поворота «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
62	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Прохождение до 2 км.		
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Прохождение до 2 км.		
65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1	Прохождение до 2 км.		
	<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>				
67	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и перемещения игрока.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Прыжки на скакалке		
69	Спортивные игры. Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Эстафеты с мячом.	1	Упражнения с мячом.		
70	Спортивные игры. Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		
71	Спортивные игры. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения. Отбивание мяча кулаком у сетки.	1	Прыжки на скакалке		
72	Спортивные игры. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёра.	1	Упражнения с мячом.		
73	Спортивные игры. Обучение верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра	1	Прыжки на скакалке		
74	Спортивные игры. Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Упражнения с мячом. Упражнения с мячом.		
75	Спортивные игры. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке		
76	Специальная физическая подготовка. Оценка освоения техники верхней прямой подачи.	1	Упражнения с мячом.		
77	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Игры по правилам.	1	Упражнения с мячом.		
78	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		

	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – бчасов</b>				
79	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение броска мяча одной рукой от плеча с места.	1	Упражнения с мячом.		
80	Спортивные игры. Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с места. Эстафеты.	1	Прыжки на скакалке		
81	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры центральной нервной системы. Техника броска мяча одной рукой от плеча с места.	1	Прыжки на скакалке		
82	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры дыхания и кровообращения. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра баскетбол.	1	Прыжки на скакалке		
83	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости. Совершенствование техники освоенных элементов. Учебная игра в баскетбол.	1	Упражнения с мячом.		
84	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		
85	Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1	Прыжки на скакалке		
86	Спортивные игры. Совершенствование приема мяча снизу над собой, передачи мяча сверху двумя руками	1	Упражнения с мячом.		
87	Спортивные игры. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения. Игра «Мяч среднему».	1	Прыжки на скакалке		
88	Спортивные игры. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	1	Прыжки на скакалке		
89	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Прыжки на скакалке		
90	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Прыжки на скакалке		
	<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>				
	<b>Прыжковые упражнения.</b>				
91	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
92	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1	Прыжковые упражнения.		
93	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
	<b>Беговые упражнения.</b>				
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта.	1	Беговые упражнения.		
95	Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка эффективности занятий. Совершенствование техники низкого старта.	1	Беговые упражнения.		
96	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача	1	Беговые		

	контрольного норматива -60м. Эстафетный бег.		упражнения.		
	<b>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</b>				
97	Прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила (лапта).	1	Прыжковые упражнения.		
98	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжковые упражнения.		
99	Упражнения в метании малого мяча. Освоение техники метания малого мяча.	1	Силовые упражнения.		
100	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	Прыжковые упражнения.		
101	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1	Силовые упражнения.		
102	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1	Силовые упражнения.		

**Календарно-тематическое планирование, 9 класс.**

№	Содержание (раздел, тема)	Кол-во асов	Д/З	Дата	
				По плану	По факту
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег.	1	Бег с ускорением.		
2	Олимпиада. Современные странички истории . Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	Бег с ускорением.		
3	Легкая атлетика: специальные беговые упражнения. Низкий старт.	1	Прыжки в длину с места.		
4	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Низкий старт. Сдача контрольного норматива (60м).	1	Бег с ускорением.		
5	Легкая атлетика: специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Бег с ускорением.		
6	Современные Олимпийские игры. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Подбор разбега. Правила использование		Прыжки в длину с места.		
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	1	Прыжки в длину с места.		
8	Упражнения в метании малого мяча. Метания малого мяча.	1	Прыжки в длину с места.		
9	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги», «прогнувшись».	1	Упражнения в метании малого мяча.		
10	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1	Прыжки в длину с места.		
11	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1	Упражнения в метании малого мяча.		
	<b>Беговые упражнения.</b>		.		
12	Физическая культура в современном обществе. Линейные эстафеты. Сдача контрольного норматива -300м.	1	Беговые упражнения		
13	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Беговые упражнения.		
14	Общездоровья подготовка. Техника длительного бега. Полоса препятствий.	1	Беговые упражнения.		
15	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива 2000м.	1	Беговые упражнения.		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.</b>		.		

16	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойка игрока, способы передвижения, остановка, повороты.	1	Прыжки на скакалке.		
17	Правила спортивных игр. Обучение броску мяча одной от головы в прыжке (мальчики), броску двумя руками от головы двумя руками (девочки).	1	Прыжки на скакалке.		
18	Спортивные игры. Действия трёх нападающих против двух защитников. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке.		
19	Спортивные игры. Совершенствование техники броска мяча одной от головы в прыжке (мальчики), броска двумя руками от головы двумя руками (девочки).	1	Упражнения с мячом.		
20	Спортивные игры. Действия трёх нападающих против двух защитников. Учебная игра.	1	Упражнения с мячом.		
21	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Личная защита.	1	Упражнения с мячом.		
22	Техника движений и её основные показатели. Игровые задания (2х2; 3х3; 4х4).	1	Упражнения с мячом.		
23	Спорт и спортивная подготовка. Оценка техники броска мяча одной от головы в прыжке (мальчики), броска двумя руками от головы двумя руками (девочки).	1	Упражнения с мячом.		
24	Спортивные игры. Учебная игра.	1	Упражнения с мячом.		
25	Спортивные игры. Совершенствование броска после двух шагов. Игры по правилам. Быстрый прорыв (2х1; 3х2).	1	Упражнения с мячом.		
26	Организация досуга средствами физической культуры. Комбинация из освоенных элементов. Сдача контрольного норматива – подтягивание. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	Упражнения с мячом.		
27	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Игры по правилам.	1	Силовые упражнения.		
	<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики -21 час.</b>				
	<b>Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</b>				
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Построение и перестроение на месте. Длинный кувырок с	1	Упражнения на гибкость.		

	2 – 3 шагов разбега (м), мост(д).				
29	Гимнастика с основами акробатики: организуемые команды и приёмы. Перестроение и построение. Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок с 2 – 3 шагов разбега (м).	1	Упражнения на гибкость.		
30	Комплексы упражнений современных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Совершенствование техники кувырков назад и вперёд, длинный кувырок с 2 – 3 шагов разбега (м), мост из положения стоя.	1	Упражнения на гибкость.		
31	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения стоя (д). Силой стойка на голове и руках (м). Оценка техники кувырка вперёд.	1	Упражнения на гибкость.		
32	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование техники силой стойка на голове и руках (м), мост из положения стоя.	1	Упражнения на гибкость.		
33	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники моста из положения стоя, силой стойка на голове и руках (м)	1	Упражнения на гибкость.		
34	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование изученных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
35	Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Совершенствование акробатической комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
36	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.</b>				
37	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
38	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
39	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Оценка техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Опорные прыжки</b>				
40	Опорные прыжки. Освоение техники приземление при опорном прыжке.	1	Прыжковые упражнения.		
41	Опорные прыжки. Техника опорного прыжка «согнув ноги». Прыжок боком. Прыжки через скакалку.	1	Прыжковые упражнения.		
42	Опорные прыжки. Совершенствование	1	Прыжковые		

	техники опорного прыжка ноги врозь. прыжка «согнув ноги». Прыжок боком.		упражнения.		
43	Опорные прыжки. Оценка освоения техники опорного прыжка.	1	Прыжковые упражнения.		
	<b>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)</b>				
44	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры (мальчики). Передвижения по бревну (девочки). Лазание по канату в два приема.	1	Силовые упражнения.		
45	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Обучение подъему махом вперед в сед ноги врозь (м), вис прогнувшись на низкой жерди (д).	1	Силовые упражнения.		
46	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники упражнений на перекладине.	1	Силовые упражнения.		
47	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка освоения техники упражнений на перекладине.	1	Силовые упражнения.		
48	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	Силовые упражнения.		
	<b>Раздел: Лыжная подготовка -18 часов.</b>				
49	Требования безопасности первая помощь при травмах во время физической культурой и спортом. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Техника попеременного четырехшажного хода	1	Упражнения на гибкость.		
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	1	ч/б		
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3км.	1	Прыжки в длину с места.		
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка попеременного четырехшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	Силовые упражнения.		
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление контуклонов.	1	Прохождение до 2 км.		
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Прохождение до 2 км.		
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение торможению «упором». Одновременный одношажный	1	Прохождение до 2 км.		

	ход.				
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники подъема «елочкой». Совершенствование торможения «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника торможения «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка освоения торможения «упором». Прохождение дистанции 3 км.	1	Прохождение до 2 км.		
59	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение повороту «упором». Прохождение дистанции 2км.	1	Прохождение до 2 км.		
60	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.. Совершенствование техники поворота «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника поворота «упором».	1	Прохождение до 2 км.		
62	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции до 3 – 5 км.	1	Прохождение до 2 км.		
63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Прохождение до 2 км.		
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 - 5 км.	1	Прохождение до 2 км.		
65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1	Прохождение до 2 км.		
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1	Прохождение до 2 км.		
	<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>				
67	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и перемещения игрока.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча в шаге в парах. Приём мяча снизу.	1	Прыжки на скакалке		
69	Спортивные игры. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Упражнения с мячом.		
70	Спортивные игры. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1	Упражнения с мячом.		
71	Спортивные игры. Отбивание мяча кулаком у сетки.	1	Прыжки на скакалке		
72	Спортивные игры. Прямой нападающий	1	Упражнения		

	удар..		с мячом.		
73	Спортивные игры. Учебная игра	1	Прыжки на скакалке		
74	Спортивные игры. Совершенствование верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар.	1	Упражнения с мячом. Упражнения с мячом.		
75	Спортивные игры. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке		
76	Специальная физическая подготовка. Оценка освоения техники верхней прямой подачи.	1	Упражнения с мячом.		
77	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Игры по правилам.	1	Упражнения с мячом.		
78	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – бчасов</b>				
79	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение броску мяча одной рукой от плеча в движении.	1	Упражнения с мячом.		
80	Спортивные игры. Передачи мяча различными способами. Эстафеты.	1	Прыжки на скакалке		
81	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры центральной нервной системы. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении.	1	Прыжки на скакалке		
82	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры дыхания и кровообращения. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении. Учебная игра баскетбол.	1	Прыжки на скакалке		
83	Совершенствование техники освоенных элементов. Учебная игра в баскетбол.	1	Упражнения с мячом.		
84	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Упражнения с мячом.		
85	Правила спортивных игр. Быстрый прорыв.	1	Прыжки на скакалке		
86	Спортивные игры. Учебная игра с заданием.	1	Упражнения с мячом.		
87	Спортивные игры. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения.	1	Прыжки на скакалке		
88	Спортивные игры. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	1	Прыжки на скакалке		
89	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Прыжки на скакалке		

90	Спортигры по упрощенным правилам.	1	Прыжки на скакалке		
	<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>				
	<b>Прыжковые упражнения.</b>				
91	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
92	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1	Прыжковые упражнения.		
93	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
	<b>Беговые упражнения.</b>				
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техники низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1	Беговые упражнения.		
95	Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка эффективности занятий. Совершенствование техники низкого старта.	1	Беговые упражнения.		
96	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -60м. Эстафетный бег.	1	Беговые упражнения.		
	<b>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</b>				
97	Прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила (лапта).	1	Прыжковые упражнения.		
98	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1	Прыжковые упражнения.		
99	Упражнения в метании малого мяча. Освоение техники метания малого мяча.	1	Силовые упражнения.		
100	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	Прыжковые упражнения.		
101	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1	Силовые упражнения.		
102	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1	Силовые упражнения.		