

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ЧУБОВКА

Утверждаю

Проверено

«27» 08 2021 г.

Зам. директора по УВР

*Мироненко* М.В. Мироненко

Рассмотрено

на заседании МО

протокол № 1

«27» 08 20 21 г.

Руководитель МО

*Илюшина* М.В. Илюшина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
в 5-9 классах**

учителя физической культуры Николаева Наталья Сергеевна,  
Атаманова Виктория Петровна,  
Джубандикова Елена Витальевна

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Чубовка и на основе авторской программы по В. И. Лях.

Курс рассчитан на 5-летний срок реализации в соответствии с учебным планом: в 5 классе – 3 ч. – 102 ч, в 6 классе – 3 ч. – 102 ч, в 7 классе – 3 ч. – 102 ч, в 8 классе – 3 ч. – 102 ч, в 9 классе – 3 ч. – 102 ч. Итого: 510 ч.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"><li>• российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной);</li><li>• готовность и способность</li></ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;</li></ul>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li><li>• характеризовать содержательные основы</li></ul>

<p>обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;</li> <li>• осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</li> <li>• сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>• освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;</li> <li>• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</li> <li>• формирование готовности к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</li> <li>• выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;</li> <li>• ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</li> <li>• формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.</li> </ul> <p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.</li> </ul> <p>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей</p>	<p>здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные</li> </ul>
--	--	---

<p>участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;</li> <li>• идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;</li> <li>• интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации</li> </ul>	<p>деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> <li>• систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>• оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;</li> <li>• оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</li> <li>• обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;</li> </ul>	<p>игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения</li> </ul>
---	---	--

<p>собственного лидерского потенциала.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.</li> </ul> <p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;</li> <li>• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</li> <li>• принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</li> <li>• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</li> <li>• ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,</p>	<p>организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> </ul>
--	---	--

	<p>дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;</li> <li>• строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;</li> <li>• строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;</li> <li>• излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять возможные роли в совместной деятельности;</li> <li>• играть определенную роль в совместной деятельности;</li> <li>• принимать позицию собеседника, понимая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></li> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></li> <li>• <i>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;</i></li> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием</i></li> </ul>
--	--	---

	<p>позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</li> <li>• строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>• корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;</li> <li>• критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</li> <li>• предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;</li> <li>• выделять общую точку зрения в дискуссии;</li> <li>• договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</li> <li>• организовывать учебное взаимодействие в группе;</li> <li>• устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.</li> </ul> <p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</p>	<p><i>оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></li> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> <li>• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li>• <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> <li>• <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>• <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></li> </ul>
--	--	---

	<p>для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</li> <li>• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми;</li> <li>• представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;</li> <li>• соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;</li> <li>• высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;</li> <li>• делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</li> </ul>	
--	---	--

### **Содержание учебного предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом



индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

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

#### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1
2	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1
3	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии)	1
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1
5	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	1
6	Эстафеты, встречная эстафета.	1
7	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);	1
8	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	1
9	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
10	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.	1
11	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1
12	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
<b>Спортивные игры: волейбол – 8 ч, баскетбол – 7 ч (15 часов)</b>		
13	Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1
14	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке	1
15	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1
16	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1
17	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1
18	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага	1
19	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча	1

20	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; на месте; в движении	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; на месте; в движении	1
23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; шагом и бегом по прямой; с изменением направления движения и скорости.	1
24	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.	1
25	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	1
26	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1
27	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
28	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1
29	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).	1
30	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Прыжки со скакалкой.	1
31	Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
32	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки "змейкой" через скамейку.	1
33	ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор.	1
34	Кувырки. Стойка на лопатках. "Мост" из положения лежа.	1
35	Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости.	1
36	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Развитие гибкости.	1
37	Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1

38	Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
39	Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
40	Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке	1
41	Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из-за головы, назад, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1
42	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
43	Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
44	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки "змейкой" через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
45	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1
<b>Спортивные игры (3 часа)</b>		
46	Баскетбол. Броски мяча руками от груди; броски одной и двумя руками в движении и без сопротивления.	1
47	Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; ловля - ведение - бросок в два шага в корзину.	1
48	Сочетание приемов: ловля мяча - ведение - передача. Игра.	1
<b>Лыжная подготовка (20 часов)</b>		
49	Инструктаж по ТБ. Скользящий ход.	1
50	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1
54	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	1
55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
56	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1
57	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1

58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
59	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
60	Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости.	1
61	Торможение упором, «плугом». Преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	1
62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
64	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости..	1
65	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости...	1
66	Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости..	1
67	Торможение упором, «плугом». Преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости..	1
68	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости..	1
<b>Гимнастика (4 часа)</b>		
69	Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание.	1
70	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. эстафеты.	1
71	Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
72	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки "змейкой" через скамейку.	1
<b>Спортивные игры: волейбол - 6 ч, баскетбол – 9 ч (15 часов)</b>		
73	Волейбол. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Развитие координационных способностей.	1
74	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	1
75	Обучение технике передачи мяча над собой в определенных условиях.	1
76	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1
77	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1

78	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1
79	Баскетбол. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение.	1
80	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача.	1
81	ОРУ в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
82	ОРУ в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра "Стритбол".	1
83	Специально беговые упражнения. ведение мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
84	ОРУ с мячом. Специально беговые упражнения. Ведение мяча. Игра "Стритбол".	1
85, 86	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов.	2
87	ОРУ с мячом. Специально беговые упражнения. Игра "Стритбол".	1
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>		
88	ОРУ в движении. СУ. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 20 - 40 метров. Эстафеты.	1
89	ОРУ в движении. СУ. Специально беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров - на результат.	1
90, 91	Специально беговые упражнения. Бег на месте с высоким поднимаем бедра и опорой руками о стенку. Бег от 200 до 1000 м.	2
92	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением (30 - 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте.	1
93	Специально беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.	1
94	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	1
95	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	1

96	Прыжок через 2 или 4 шага; Прыжки с места или с разбега. Игры с прыжками.	1
97	Специально беговые упражнения. Прыжки в длину - на результат. Прыжок через препятствие.	1
98	Специально беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжок через препятствие.	1
99	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом.	1
100	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение.	1
101	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
102	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Прыжки, многоскоки. Переменный бег - 10 минут.	1
Всего часов:		102

**Тематическое планирование  
6 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Знания о физической культуре. Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м.	1
5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1
6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
8	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах.	1
9	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
10	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1



11	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	1
12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
<b>Гимнастика (12 часов)</b>		
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей.	1
14	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.	1
15	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	1
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
17	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	1
18	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	1
19	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1
20	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
23	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
24	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации и силовых качеств.	1
<b>Спортивные игры (24 часа)</b>		
25	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных играх. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1
26	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1
27	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
28	Волейбол. Техника безопасности занятий по волейболу. Стойки и перемещение игрока. Развитие координационных способностей.	1
29	Волейбол. Стойки и перемещение игрока. Развитие координационных способностей.	1
30	Волейбол. Стойки и перемещение игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1
31	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в	1

	парах. Развитие координационных способностей.	
32	Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
33	Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
34	Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей..	1
35	Волейбол. Приём и передача мяча. Игровые упражнения развитие координационных способностей.	1
36	Волейбол. Нижняя передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
37	Волейбол. Нижняя передача мяча. Развитие координационных способностей..	1
38	Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей.	1
39	Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей..	1
40	Волейбол. Основные приёмы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей	1
41	Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей...	1
42	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
43	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств..	1
44	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств...	1
45	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
46	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	1
47	Развитие ловкости, силы и скорости. Совершенствование физических качеств. Эстафеты. .	1
48	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>		
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1
50	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1
54	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	1
55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
56	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1
57	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1

58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
59	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
60	Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости.	1
61	Торможение упором, «плугом». Преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	1
62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
64	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости..	1
65	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости...	1
66	Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости..	1
67	Торможение упором, «плугом». Преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости..	1
68	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости..	1
69	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости...	1
<b>Спортивные игры (3 часа)</b>		
70	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных играх. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1
71	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1
72	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП..	1
<b>Гимнастика (10 часов)</b>		
73	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.	1
74	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	1
75	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
76	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	1
77	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	1
78	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы..	1
79	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
80	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
81	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых	1

	качеств..	
82	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
<b>Спортивные игры (9 часов)</b>		
83	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
84	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1
85	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей.	1
86	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
87	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
88	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1
89	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1
90	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	1
91	Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей.	1
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>		
92	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1
93	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
94	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м.	1
95	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1
96	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1
97	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции..	1
98	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах.	1
99	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
100	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
101	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	1
102	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	1
Всего часов:		102

## Тематическое планирование

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>		
1	Низкий старт. Стартовый бег. Эстафетный бег. Инструктаж техники безопасности (ТБ). Развитие скоростных качеств.	1
2	Низкий старт (30, 40 м). Эстафеты, игры.	1
3	Бег с низкого старта. Бег 60-70 м. по дистанции. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1
4	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 60-70 м. Финиширование. Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег 30 м. на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафета.	1
6	Бег 60 м. на время. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игры.	1
7	Прыжок в длину с 6-7 м. Подбор разбега. Метание мяча на дальность. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты, игры.	1
8	Прыжки в длину. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места.	1
9	Прыжки в длину. Фаза полета и приземления. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Беговые упражнения. Игры.	1
10	Прыжки в длину на результат. Метание, подготовка к контрольному уроку. Игра.	1
11	Метание мяча на результат. Бег 6 минут на выносливость. Беговые упражнения.	1
12	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. 5-6 минутные игры.	1
13	Специальные прыжковые и беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Игра.	1
14	Бег 6 минут. Беговые упражнения. Преодоление препятствий. Игра в баскетбол.	1
15	Бег 1000 м. Преодоление препятствий.	1
16	Развитие выносливости. Бег 8 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	1
17	Бег. Игра в баскетбол. Специальные беговые упражнения. Бег.	1
<b>Спортивные игры (10 часов)</b>		
18	Сочетание приемов передвижения и остановок. Бросок от головы в прыжке. Передача мяча 2-мя руками от груди, на месте. Личная защита. Учебная игра в	1

	баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол.	
19	Сочетание приемов передвижения и остановок. Бросок от головы в прыжке. Передача мяча 2-мя руками от груди, на месте. Личная защита. Учебная игра в баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол	1
20	Развитие координационных способностей. Бросок 2-мя руками от головы. Передача мяча на месте. Учебная игра	1
21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в движении. Ведение мяча с пассивным сопровождением. Бросок 2-мя руками от головы. Учебная игра	1
22	Передвижения и остановка. Передача мяча с броском в кольцо. Ведение с пассивным сопровождением. Передача 2-мя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие технических качеств	1
23	Передвижение и остановка. Ведение мяча, остановка в 2 шага и бросок. Штрафной бросок. Учебная игра	1
24	Передвижение и остановка. Прыжковые упражнения, развитие прыгучести. Сочетание приемов (ведение, передача мяча и т.д.). Передача мяча 2-мя руками в движении. Учебная игра.	1
25	Общая физическая подготовка без предметов. Ведение с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок.	1
26	Общая физическая подготовка без предметов. Ведение с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок	1
27	Передвижение и остановка. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок по кольцу. Личная защита в игре. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика (14 часов)</b>		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: переход с шагом на месте на ходьбу в колонне. Висы (для юношей – подтягивание в вися, для девушек – подтягивание из вися лежа).	1
29	ОФУ с гимнастическими палками. Выполнение строевых упражнений, перестроения. Развитие силы (подтягивание).	1
30	Выполнение строевых упражнений. ОФУ со скакалками. Подтягивание на результат.	1
31	ОФУ со скакалками. Лазание по шесту (2 способа). Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	1

32	ОФУ на гимнастической скамейке. Лазанье по шесту. Развитие силовых способностей (для юношей – упражнения на гимнастической стенке, для девушек – на перекладине).	1
33	ОФУ на гимнастической скамейке. Лазанье по шесту на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты и игры.	1
34	Лазанье по шесту в 2-3 приема. Развитие силовых способностей. ОФУ с гимнастическими палками.	1
35	Кувырок назад в стойку ноги врозь. Мост и поворот в упор присев. ОФУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
36	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Мост и поворот в упор присев. Упражнения со скакалкой для девушек. Подтягивание и отжимание в упоре лежа для юношей.	1
37	Акробатика. Для девушек – изучение акробатического соединения. Для юношей – опорный прыжок «ноги врозь».	1
38	Акробатическое соединение. Опорный прыжок «ноги врозь». Развитие координационных способностей.	1
39	Акробатическое соединение. Опорный прыжок «ноги врозь». ОФУ со скакалками.	1
40	Опорный прыжок «ноги врозь» на результат. Акробатическое соединение.	1
41	ОФУ в движении. Акробатическое соединение. ОФУ с мячами.	1
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>		
42, 43	Техника безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Стойка и передвижения. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Комбинация из разученных перемещений. ОФУ с набивными мячами.	2
44	Стойка и передвижение. Передача верхняя прямая через сетку и над собой в парах. Нижняя прямая подача. Прием с подачи. Учебная игра в волейбол.	1
45	Стойка, перемещения. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол.	1
46	Комбинация из разученных упражнений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1
47	Комбинация из разученных элементов, перемещений. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Прием с подачи. Учебная игра.	1
48	Урок-соревнование	1
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>		

49, 50	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подготовка лыжного инвентаря для занятий.	2
51, 52	Проверить готовность к уроку. Повтор ТБ. Переход к месту занятий. Повторить попеременный 4-х ход. Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции 2 км.	2
53, 54	Построение на лыжах. Учить правильно держать лыжные палки. Повторить попеременный 4-х ход. Одновременный одношажный ход. Учить толчку палками. Повороты на месте. Прохождение дистанции 2-3 км.	2
55, 56	Построение на лыжах. Готовность у року. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	2
57, 58	Прохождение дистанции 3 км. с применением одновременного одношажного хода на оценку. Повторить спуск со склона, подъем скользящим шагом.	2
59, 60	Повторить повороты на месте. Повторить одновременный 2-х шажный ход, стартовый разгон. Спуск со склона в разных стойках, подъем в гору. Дистанция 3-4 км.	2
61, 62	Прохождение дистанции 1 км на скорость с применением изученных ходов. Поворот «плугом». Повторить спуски.	2
63, 64	Прохождение по учебному кругу, повторить изученные ходы. Коньковый ход – обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции 2 км. Повторить поворот «плугом», торможение «плугом».	2
65, 66	Прохождение дистанции на время (девушки – 2 км, юноши – 3 км.). Повторить поворот и торможение «плугом». Подведение итогов лыжной подготовки.	2
<b>Спортивные игры (22 часа)</b>		
67, 68	Повторить технику безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники передвижения, остановок, стоек. Прием мяча сверху над собой, в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2
69, 70	Передвижения, остановки, стойка. ОФУ с набивными мячами. Прием мяча снизу, в парах. Нападающий удар. Учебная игра (с заданиями).	2
71, 72	Круговая тренировка. Нападающий удар. Передача в зоны. Учебная игра.	2
73, 74	Урок-соревнование. Применять изученные элементы и подачу в игре.	2
75, 76	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Повторить передвижения, остановки. Повторить передачи и ловлю мяча на месте в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Учебная игра.	2



77, 78	Повторить броски мяча одной и 2-мя руками в прыжке. Перехват мяча. Развитие прыгучести. Комплекс прыжковых упражнений. Учебная игра.	2
79	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Сочетание приемов передвижений, остановок. ОФУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок от головы с места. Передача в парах на месте. Игра в баскетбол.	1
80	Бросок от головы с места. Ведение и передача мяча. Личная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
81	ОФУ. Ведение с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок. Передача мяча в парах в движении. Личная защита. Учебная игра.	1
82	ОФУ. Ведение мяча, передача в движении. Штрафной бросок. Совершенствование физических способностей. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
83	Сочетание приемов передвижения, остановок. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
84	Бросок одной рукой от плеча на результат. Ведение, остановка в 2 шага, бросок. Передача в движении с броском по кольцу. Учебная игра.	1
85	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка игрока. Перемещения по площадке. Прием и передача мяча через сетку в парах. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
86	Развитие прыгучести. Прыжковые упражнения. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	1
87	Передача и подача мяча в зоны. Нападающий удар. Учебная игра.	1
88	ОФУ без предметов. Верхняя прямая подача на оценку. Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОФУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в баскетбол.	1
90	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание. Беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10 м.	1
91	Прыжок в высоту. Подбор разбега, отталкивание. Беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3-10 на оценку.	1

92	Прыжок в высоту на результат. Учебная игра в баскетбол.	1
93	Техника безопасности. Низкий старт (30 м.). Стартовый разгон. Бег по стадиону (100 и 200 м.). Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	1
94	Бег с низкого старта (30 м.). Финиширование. Эстафетный бег. Беговые упражнения. ОФУ. Игра в футбол.	1
95	Бег 30 м. на результат. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
96	Беговые упражнения. Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность.	1
97	ОФУ без предметов. Беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Эстафета. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1
98	ОУ без предметов. 6-ти мутный бег на результат.	1
<b>Спортивные игры (4 часа)</b>		
99, 100	Техника безопасности. История футбола. Беговые и прыжковые упражнения. Техника передвижений, остановок, поворотов.	2
101, 102	Перемещения в стойке. Ускорение, старты из различных исходных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2
Всего часов:		102

**Тематическое планирование  
8 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1
2	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-50 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра.	1
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег по прямой.	1
4	Скоростной бег до 50 м.	1
5	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах	1

	(бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину	
6	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег по прямой.	1
7	Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями.	1
8	Броски набивных мячей. Метание с места.	1
9	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
10	Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.	1
11	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Варианты челночного бега.	1
12	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>		
13	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке.	1
14	Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях	1
15	Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1
16	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1
17	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
18	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1
19	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
22	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной	1

	рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
23	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1
24	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1
25	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1
26	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра	1
27	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
28	Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1
29	Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов	1
30	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.	1
31	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
32	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами	1
33	Упражнения для мышц таза.	1
34	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.	1
35	Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висячем положении и из виса лежа. Лазание по канату в два приема. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).	1
36	Упражнения для мышц спины.	1
37	Прыжок ноги врозь (100-110 см) через гимнастического козла.	1

38	Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение «Шведской» стен	1
39	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений.	1
40	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок.	1
41	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
42	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений.	1
43	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, гимнастический козел, канат).	1
44	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
45	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений.	1
<b>Спортивные игры (3 часа)</b>		
46	Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.	1
47	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.	1
48	Особенности питания при занятиях фитнес – аэробикой. Рациональное питание.	1
<b>Лыжная подготовка (20 часов)</b>		
49	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции	1
50	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции	1
51	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов	1
53	Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км.	1

54	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	
55	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1
56	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1
57	Упражнения для мышц спины. Техника выполнения упражнений	1
58	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
59	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1
60	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	1
61	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1
62	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1
63	Упражнения для мышц таза. Техника выполнения упражнений	1
64	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1
65	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
<b>Спортивные игры (28 часов)</b>		
66	Упражнения для мышц таза. Техника выполнения упражнений.	1
67	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
68	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2).	1
69	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений	1
70	Совершенствование приема мяча после подачи.	1
71	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Учебная игра.	1
72	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	1
73	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	1

74	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
75	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений	1
76	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1
77	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра.	1
78	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений	1
79	Правила приема и передачи мяча.	1
80	Бросок мяча через сетку, учебная игра	1
81	Аэробика в домашних условиях. Тренажеры в домашних условиях.	1
82	Правила подачи мяча. Прыжки через скакалку. Игра	1
83	Отработка передачи мяча. Игра.	1
84	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Тестирование физического развития.	1
85	Ловля мяча с лета. Игра.	1
86	Прием мяча от соперника. Игра	1
87	Игровые и круговые тренировки Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.	1
88	Техника передвижений, стойка. Игра.	1
89	Игра в волейбол	1
90	Травмы и их профилактика. Основные типы повреждений	1
91	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	1
92	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
93	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений.	1
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
94	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка	1
95	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
96	Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Техника	1

	выполнения упражнений.	
97	Бег 60 м. Подвижная игра.	1
98	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время.	1
99	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений.	1
100	Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	1
101	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.	1
102	Легкоатлетический кросс по прилегающей к школе территории. 1000 метров.	1
Всего часов:		102

**Тематическое планирование**  
**9 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1
2	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-50 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра.	1
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег по прямой.	1
4	Скоростной бег до 50 м.	1
5	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину	1
6	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег по прямой.	1
7	Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями.	1
8	Броски набивных мячей. Метание с места.	1
9	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
10	Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в	1



	равномерном темпе.	
11	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Варианты челночного бега.	1
12	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>		
13	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке.	1
14	Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях	1
15	Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1
16	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1
17	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
18	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1
19	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
22	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
23	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1
24	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1
25	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

	Тактика свободного нападения.	
26	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра	1
27	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
28	Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1
29	Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов	1
30	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.	1
31	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
32	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами	1
33	Упражнения для мышц таза.	1
34	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.	1
35	Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из вися лежа. Лазание по канату в два приема. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).	1
36	Упражнения для мышц спины.	1
37	Прыжок ноги врозь (100-110 см) через гимнастического козла.	1
38	Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение «Шведской» стен	1
39	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений.	1
40	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок.	1
41	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и	1

	инвентаря.	
42	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений.	1
43	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, гимнастический козел, канат).	1
44	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
45	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений.	1
<b>Спортивные игры (3 часа)</b>		
46	Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.	1
47	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.	1
48	Особенности питания при занятиях фитнес – аэробикой. Рациональное питание.	1
<b>Лыжная подготовка (17 часов)</b>		
49	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции	1
50	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции	1
51	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов	1
53	Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км.	1
54	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	
55	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1
56	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1
57	Упражнения для мышц спины. Техника выполнения упражнений	1

58	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
59	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1
60	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	1
61	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1
62	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1
63	Упражнения для мышц таза. Техника выполнения упражнений	1
64	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1
65	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
<b>Спортивные игры (28 часов)</b>		
66	Упражнения для мышц таза. Техника выполнения упражнений.	1
67	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
68	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2).	1
69	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений	1
70	Совершенствование приема мяча после подачи.	1
71	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Учебная игра.	1
72	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	1
73	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	1
74	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
75	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений	1
76	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1

77	Прямой нападающий удар. Поддача мяча (У). Игра.	1
78	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений	1
79	Правила приема и передачи мяча.	1
80	Бросок мяча через сетку, учебная игра	1
81	Аэробика в домашних условиях. Тренажеры в домашних условиях.	1
82	Правила подачи мяча. Прыжки через скакалку. Игра	1
83	Отработка передачи мяча. Игра.	1
84	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Тестирование физического развития.	1
85	Ловля мяча с лета. Игра.	1
86	Прием мяча от соперника. Игра	1
87	Игровые и круговые тренировки Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.	1
88	Техника передвижений, стойка. Игра.	1
89	Игра в волейбол	1
90	Травмы и их профилактика. Основные типы повреждений	1
91	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	1
92	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
93	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений.	1
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
94	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка	1
95	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
96	Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Техника выполнения упражнений.	1
97	Бег 60 м. Подвижная игра.	1
98	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время.	1
99	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений.	1
100	Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения,	1

	преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	
101	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.	1
102	Легкоатлетический кросс по прилегающей к школе территории. 1000 метров.	1
Всего часов:		102