

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**
«МОЗЖУХИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ЛАГУНОВА АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА»
КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> От « <u>30</u> » <u>08</u> 2021г.	Согласовано: Зам. директора по УВР <u>О.У.</u> Г..А. Орозова « <u>30</u> » <u>08</u> 2021г.	Утверждено Приказ <u>30.08</u> № <u>147</u>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 класс

Составитель: Шамилов С.Н., высшая категория

Планируемые результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
 - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
 - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
 - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
 - составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
 - деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

- направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
 - расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
 - знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
 - знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
 - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
 - способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
 - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
 - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных

физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Элементы игры

Бадминтон. Элементы игры.

Настольный теннис. Элементы игры

Лыжная подготовка.

Одновременный ход.

Попеременный ход.

Коньковый ход.

Спуски и повороты.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости.

Используемые формы и методы

Современные методы обучения:

Лекция, семинар, тренинг, модульное обучение, дистанционное обучение, деловая игра, работа в парах, использование информационно компьютерных технологий.

Форма обучения на уроках следующая: групповая, индивидуальная, коллективная деятельность

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

Тема урока	Элементы содержания	Количество часов
1	2	
1. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками»	1
2. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками»	1
3. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
4. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
5. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Игра мини футбол	1
6. <i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча</i>	Обучение отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7. <i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча</i>	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8. <i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча</i>	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9. <i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча</i>	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 5-6м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10. <i>Бег на средние дистанции</i>	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Игры с элементами футбола.	1
11. <i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1
12. <i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
13. <i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1
14. <i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1
15. <i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после	1

	передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
16. Футбол	Позиционное нападение. Удары по воротам. Мини-футбол. Развитие координационных способностей.	1
17. Висы. Строевые упражнения	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	1
18. Висы. Строевые упражнения	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	1
II четверть (14ч.)		
Гимнастика с элементами акробатики (7 ч.)		
1. Акробатика. Строевые упражнения	Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1
2. Акробатика. Строевые упражнения	Повороты на месте. Кувырок вперед. Игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
3. Строевые упражнения. Акробатика	Строевой шаг. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	1
4. Перестроения. Акробатика	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Игра с элементами настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	1
5. Акробатика. Перестроения	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Игра с элементами настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	1
6. Акробатика. Перестроения	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей.	1
7. Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два и четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1
8. Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Игра «Запрещенное движение».	1
9. Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей. Игра «Светофор».	1
10. Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей. Игра «Фигуры».	1
11 Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Развитие силовых	1

	способностей. Игра бадминтон	
12 Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Игра «Прыжок за прыжком».	1
13 Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1
14 Попеременный двухшажный ход	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. История лыжных гонок. Правила соревнований по лыжным гонкам. Значение лыжной подготовки для формирования здоровья	1
III четверть (20 ч.) Спортивные игры (5ч.)		
Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Развитие координационных способностей.	1
Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
Баскетбол	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
Баскетбол	Вырывание и выбывание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
Баскетбол	Вырывание и выбывание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
6 Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «Гонка за флажками». Развитие выносливости и координации.	1
7 Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «Перемена лагеря». Развитие выносливости и координации.	1
8 Попеременный двухшажный ход	Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Развитие выносливости и координации.	1
9 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «На свои места», «Перемена лагеря». Развитие выносливости и координации.	1
10 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Развитие выносливости и координации.	1
11 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости и координации.	1
12 Подъемы «полуелочкой», «елочкой»	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции попеременным и одновременным ходом до 3км. Игры «Смелее с горки», «Гонка за флажками»,	1

	«Танки». Развитие выносливости и координации.	
13 Подъемы и спуски	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Игры «Смелее с горки», «Гонка за флажками», «Танки». Развитие выносливости и координации.	1
14 Подъемы и спуски	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Игры «Смелее с горки», «Гонка за флажками», «Танки». Развитие выносливости и координации.	1
15 Подъемы и спуски	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Игры «Смелее с горки», «Гонка за флажками», «Танки». Развитие выносливости и координации.	1
16 Подъемы и спуски	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Игры «За мной», «Танки», «Пятнашки простые», «Смелее с горки». Развитие выносливости и координации.	1
17 Торможение плугом	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
18 Торможение плугом	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
19 Торможение плугом	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
20 Торможение плугом	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
IV четверть (16 ч.)		
Спортивные игры (8ч.)		
Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
Баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
Баскетбол	Основные правила игры в футбол. Перемещения игрока. Ведения мяча Развитие координационных способностей.	1
Футбол	Комбинация из основных элементов техники. Ведения мяча Развитие координационных способностей.	1
Футбол	Ловля и передача мяча в квадрате. Комбинация из основных элементов техники. Ведения мяча Развитие координационных способностей.	1
9 Футбол	Комбинация из основных элементов техники. Ведения мяча Развитие координационных способностей. Мини футбол	1
10 Футбол	Комбинация из основных элементов техники. Ведения мяча Развитие координационных способностей. Мини футбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11 Висы. Строевые	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1

<i>упражнения</i>	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей.	
12 Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
13 Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	1
14 Опорный прыжок, лазание по канату	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
15 Опорный прыжок, лазание по канату	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ без предметов. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
16 Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

Тема урока	Элементы содержания	Количество часов
1	3	
1 Спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	1
11. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт до 15-20 м., стартовый разгон, бег по дистанции 40-50м. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	1
12. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт до 10-15м. Финиширование. Бег 3х50м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные с передачей палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
13. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнования в спринтерском беге. Мини футбол.	1
14. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Игра мини футбол	1
15. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
16. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Терминология метания.	1
17. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Прыжок в длину 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках и метании. Мини	1

	футбол	
18. <i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча</i>	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 5-6м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19. <i>Бег на средние дистанции</i>	Бег 1000м. бег по дистанции. Игры мини футбол, «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	1
11. <i>Волейбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	1
12. <i>Волейбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
13. <i>Волейбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
14. <i>Волейбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
15. <i>Волейбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
16. <i>Футбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча . Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
17. <i>Висы. Строевые упражнения</i>	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
18. <i>Висы. Строевые упражнения</i>	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
1. <i>Акробатика. Строевые упражнения</i>	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1
2. <i>Акробатика. Строевые упражнения</i>	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1
3. <i>Строевые упражнения. Акробатика</i>	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
4. <i>Перестроения. Акробатика</i>	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
5. <i>Акробатика.</i>	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1

<i>Перестроения</i>	Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	
6. Акробатика. Перестроения	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1
7. Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Комплекс ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие силовых способностей	1
8. Акробатика. Лазание	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1
9. Акробатика. Лазание	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1
10. Акробатика. Лазание	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
11. Акробатика. Лазание	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
12 Акробатика. Лазание	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
13 Акробатика. Лазание	Выполнение двух кувырок вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей.	1
14 Одновременный двухшажный ход	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. История лыжных гонок. Правила соревнований по лыжным гонкам. Значение лыжной подготовки для формирования здоровья	1
Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбывание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбывание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
Баскетбол	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1

6 <i>Одновременный двухшажный ход</i>	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «Биатлон», «Гонка за флажками», «Перемена лагеря». Развитие выносливости и координации.	1
7 <i>Одновременный двухшажный ход</i>	Одновременный двухшажный ход. Игры «Биатлон», «Гонка за флажками», «Перемена лагеря». Развитие выносливости и координации.	1
8 <i>Одновременный двухшажный ход</i>	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Развитие выносливости и координации.	1
9 <i>Одновременный двухшажный ход</i>	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «Биатлон», «Гонка за флажками», «Перемена лагеря». Развитие выносливости и координации.	1
10 <i>Одновременный бесшажный ход</i>	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Развитие выносливости и координации.	1
11 <i>Одновременный бесшажный ход</i>	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости и координации.	1
12 <i>Подъемы «полуелочкой», «елочкой»</i>	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции попеременным и одновременным ходом до 3.5км. Игры «Смелее с горки», «Гонка за флажками», «Танки». Развитие выносливости и координации.	1
13 <i>Подъемы и спуски</i>	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции попеременным и одновременным ходом до 3.5км. Игры «Смелее с горки», «Гонка за флажками», «Танки». Развитие выносливости и координации	1
14 <i>Подъемы и спуски</i>	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Игры «Остановка рывком», «Танки», «Пятнашки простые», «Смелее с горки». Развитие выносливости и координации	1
15 <i>Подъемы и спуски</i>	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Игры «Остановка рывком», «Танки», «Пятнашки простые», «Смелее с горки». Развитие выносливости и координации.	1
16 <i>Торможение и повороты упором</i>	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Игры «За мной», «Танки», «Пятнашки простые», «Смелее с горки». Развитие выносливости и координации.	1
17 <i>Торможение плугом</i>	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
18 <i>Торможение и повороты упором</i>	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Между флажками», «Соревнования шеренг», Развитие выносливости и координации.	1
19 <i>Торможение и повороты упором</i>	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Игры «Остановка рывком», «Танки», «Пятнашки простые», «Смелее с горки». Развитие выносливости и координации	1
20 <i>Подъемы и спуски</i>	. Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
1 <i>Баскетбол</i>	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
2. <i>Баскетбол</i>	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие	1

	координационных способностей.	
3 Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
4. Баскетбол	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
5. Баскетбол	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
6 Футбол	Основные правила игры в футбол. Удары по воротам. Развитие координационных способностей.	1
7 Футбол	Комбинация из основных элементов техники. Удары по воротам. Развитие координационных способностей.	1
8 Футбол	Нападение 3:1, 3:2. Комбинация из основных элементов техники. Ведения мяча Развитие координационных способностей.	1
9 Футбол	Комбинация из основных элементов техники. Нападение 3:2, 3:3. Развитие координационных способностей. Мини футбол	1
10 Футбол	Комбинация из основных элементов техники. Нападение 3:2, 3:3. Развитие координационных способностей. Мини футбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11 Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1
12 Строевые упражнения	Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости..	1
13 Строевые упражнения	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д. Развитие силовых способностей.	1
14 Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
15 Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16 Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт до 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1

1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

Тема урока	Элементы содержания	Количество часов

1	3	
20. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий старт 20-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
21. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Встречная эстафета. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
22. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
23. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств.	1
24. <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
25. <i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1
26. <i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1
27. <i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1
28. <i>Прыжок в длину с разбега.</i>	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
29. <i>Бег на средние дистанции</i>	Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1
11. <i>Волейбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1
12. <i>Волейбол</i>	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
13. <i>Волейбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках .	1
14. <i>Волейбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
15. <i>Волейбол</i>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
16. <i>Футбол</i>	Передача мяча. Комбинация из основных элементов, удар по воротам, прием мяча, владение мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
17. <i>Висы.</i>	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-	1

<i>Строевые упражнения</i>	оборота налево!»). Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	
18. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
1. Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема Развитие силовых способностей.	1
2. Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи(д) Развитие силовых способностей.	1
3. Строевые упражнения. Акробатика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Развитие силовых способностей.	1
4. Перестроения. Акробатика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
5. Акробатика. Перестроения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
6. Акробатика. Перестроения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Развитие силовых способностей.	1
7. Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
8. Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
9. Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема Развитие силовых способностей.	1
10. Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
11. Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
12 Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
13 Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
14 Одновременный двухшажный ход	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. История лыжных гонок. Правила соревнований по лыжным гонкам. Значение лыжной подготовки для формирования здоровья	1

1. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Развитие координационных способностей. Бадминтон знакомство с игрой	1
2. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
3 Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3, 2х1, 3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
4 Баскетбол	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3, 2х1, 3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
5 Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
6 Одновременный двухшажный ход	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. История лыжных гонок. Правила соревнований по лыжным гонкам. Значение лыжной подготовки для формирования здоровья	1
7 Одновременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «На свои места», «Быстро стройся». Развитие выносливости и координации.	1
8 Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Развитие выносливости и координации.	1
9 Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «Биатлон . Развитие выносливости и координации.	1
10 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Развитие выносливости и координации.	1
11 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости и координации.	1
12 Подъемы «полуелочкой», «елочкой»	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». . Игры «Смелее с горки», «Гонка за флажками», «Танки». Развитие выносливости и координации.	1
13 Подъемы и спуски	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции попеременным и одновременным ходом до 3.5км. Развитие выносливости и координации.	1
14 Подъемы и спуски	Спуски в низкой стойке. Игры «Остановка рывком», «Танки», «Пятнашки простые», «Смелее с горки». Развитие выносливости и координации	1
15 Подъемы и спуски	Спуски в низкой стойке. Игры «Остановка рывком», «Танки», «Пятнашки простые», «Смелее с горки». Развитие выносливости и координации	1

16 Торможение и повороты упором	Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
17 Торможение плугом	Повороты переступанием в движении. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
18 Торможение и повороты упором	Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
19 Торможение и повороты упором	Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
20 Торможение и повороты упором	Торможение плугом и упором. Игры «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
1 Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Развитие координационных способностей. Бадминтон знакомство с игрой	1
2. Баскетбол	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
3 Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3) Развитие координационных способностей.	1
4. Баскетбол	Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
5. Баскетбол	Штрафной бросок Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
6 Футбол	Основные правила игры в футбол. Удары по воротам. Развитие координационных способностей.	1
7 Футбол	Комбинация из основных элементов техники. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей.	1
8 Футбол	Нападение 3:1, 3:2. . Комбинация из основных элементов техники Развитие координационных способностей.	1
9 Футбол	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение 3:2, 3:3. Развитие координационных способностей. Мини футбол	1
10 Футбол	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение 3:1, 3:2. Развитие координационных способностей. Мини футбол	1
11 Строевые упражнения Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
12 Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
13 Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
14 Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

Тема урока	Элементы содержания	Количество часов
1	3	
30. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
31. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
32. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег(круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
33. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
34. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
35. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
36. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
37. Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1
38. Бег на средние дистанции	Бег 1500м-девочки., 2000м-мальчики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	
11. Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
12. Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
13. Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
14. Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
15. Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	1

	упрощенным правилам	
16. Футбол	Удар по катящемуся мячу. Комбинация из основных элементов, удар по воротам, прием мяча, вбрасывание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
17. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
18. Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
1. Акробатика. Лазание	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ (в движении, с предметами, с мячами). Прыжок способом «согнув ноги» - М. Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ – Д. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
2. Акробатика. Лазание	Прыжок способом «согнув ноги» - М. Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ – Д. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладное значение гимнастики.	1
3. Акробатика	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ (в движении, с предметами, с мячами). Прыжок способом «согнув ноги» - М. Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ – Д. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
4. Акробатика	Прыжок способом «согнув ноги» - М. Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ – Д. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладное значение гимнастики.	1
5. Акробатика.	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ (в движении, с предметами, с мячами). Прыжок способом «согнув ноги» - М. Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ – Д. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6. Элементы единоборств	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Развитие координации.	1
7. Элементы единоборств	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Развитие координации.	1
8. Акробатика. Лазание	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ (в движении, с предметами, с мячами). Прыжок способом «согнув ноги» - М. Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ – Д. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9. Акробатика. Лазание	Прыжок способом «согнув ноги» - М. Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ – Д. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладное значение гимнастики.	1
10. Акробатика. Лазание	Прыжок способом «согнув ноги» - М. Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ – Д. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11. Элементы единоборств	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Развитие координации.	1

12 Элементы единоборств	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Развитие координации.	1
13 Элементы единоборств	Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Виды единоборств. Развитие координации.	1
14 Одновременный двухшажный ход	Текущий	1
3 четверть (20 ч.)		1
1. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие к.с.	1
2. Баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие к.с.	
3 Баскетбол	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие к.с.	1
4 Баскетбол	Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 3х1, 4х2). Взаимодействие двух игроков через заслон, взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Развитие кор. сп.	1
5 Баскетбол	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 3х1, 4х2). Развитие кор. сп.	1
6 Одновременный двухшажный ход	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. История лыжных гонок. Правила соревнований по лыжным гонкам. Значение лыжной подготовки для формирования здоровья	1
6. Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «На свои места», «Быстро стройся». Развитие выносливости и координации.	1
7 Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «Биатлон», «Гонка за флажками», «Перемена лагеря». Развитие выносливости и координации.	1
8 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3,5км. Развитие выносливости и координации.	1
9 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игры «Биатлон», «Гонка за флажками». Развитие выносливости и координации.	1
10 Одновременный бесшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Развитие выносливости и координации.	1
11 Одновременный бесшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игры «Биатлон», «Гонка за флажками», «Перемена лагеря». Развитие выносливости и координации.	1

12 <i>Одновременный бесшажный ход</i>	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3,5км. Развитие выносливости и координации.	1
13 <i>Подъемы и спуски</i>	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Торможение и повороты упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками». Развитие выносливости и координации.	1
14 <i>Подъемы и спуски</i>	Спуски в низкой стойке. Игры «Остановка рывком», «Танки», «Пятнашки простые», «Смелее с горки». Развитие выносливости и координации	1
15 <i>Торможение и повороты упором</i>	Спуски в низкой стойке. Торможение и повороты упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками». Развитие выносливости и координации.	1
16 <i>Торможение плугом</i>	Спуски в низкой стойке. Повороты переступанием в движении. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
17 <i>Торможение и повороты упором</i>	Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
18 <i>Торможение и повороты упором</i>	Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
19 <i>Торможение и повороты упором</i>	Торможение плугом и упором. Игры «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
20 <i>Подъемы и спуски</i>	Спуски в низкой стойке. Торможение и повороты упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками». Развитие выносливости и координации	1
1 <i>Баскетбол</i>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор. способностей. Совершенствование физ. способностей и их влияние на физ. раз.	1
2. <i>Баскетбол</i>	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор. способностей	1
3 <i>Баскетбол</i>	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных сп.	1
4. <i>Баскетбол</i>	Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
5. <i>Баскетбол</i>	Штрафной бросок Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
6 <i>Футбол</i>	Удар по катящемуся мячу. Комбинация из основных элементов, удар по воротам, прием мяча, вбрасывание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
7 <i>Футбол</i>	Комбинация из основных элементов техники. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей.	1
8 <i>Футбол</i>	Удар по летящему мячу. Остановки мяча. Комбинация из основных элементов техники Развитие координационных способностей.	1
9 <i>Футбол</i>	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение 3:2, 3:3. Развитие координационных способностей. Мини футбол	1
10 <i>Футбол</i>	Позиционное нападение с изменением позиций.	1

	Нападение 3:1, 3:2. Развитие координационных способностей. Мини футбол	
11 Строевые упражнения Висы.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
12 Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей..	1
13 Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
14 Висы. Лазание	Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
15 Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
16 Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

Тема урока	Элементы содержания	Количество часов
1	3	
39. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
40. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
41. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
42. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег(круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
43. Спринтерский бег,	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
44. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1
45. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых	1
46. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1
47. Прыжок в	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на	1

<i>длину с разбега.</i>	дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
48. Бег на средние дистанции	Бег 1500м-девочки., 2000м-мальчики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	1
11. Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
12. Волейбол	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
13. Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
14. Волейбол	. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
15. Волейбол	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
16. Футбол	Удар по катящемуся мячу. Комбинация из основных элементов, удар по воротам, прием мяча, вбрасывание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
17. Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
18. Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1
1. Акробатика. Лазание	Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Кувырок назад в полуспагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
2. Акробатика. Лазание	Длинный кувырок с трех шагов разбега в упор присев, стойка на голове и руках (м.). Кувырок назад в полуспагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
3. Акробатика	Длинный кувырок с трех шагов разбега в упор присев, стойка на голове и руках (м.). Кувырок назад в полуспагат (д.). Развитие координационных способностей.	1
4. Акробатика	Длинный кувырок с трех шагов разбега в упор присев, стойка на голове и руках (м.). Кувырок назад в полуспагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
5. Акробатика.	Длинный кувырок Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
6. Акробатика. Элементы единоборств	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Развитие кор.	1
7. Акробатика. Элементы единоборств	Закхваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы за выгодное положение. Развитие координации.	1
8. Акробатика. Висы	Гимнастика с элементами акробатики (6 ч) (вариативная часть школьный компонент)	1
9. Акробатика. Лазание	Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1

10. Акробатика. Лазание	Подтягивание в висячем положении. Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1
11. Акробатика. Элементы единоборств	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висячем положении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1
12 Акробатика. Элементы единоборств	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Борьба за предмет. Развитие координации.	1
13 Акробатика. Элементы единоборств	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Развитие координации.	1
14 Одновременный двухшажный ход	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. История лыжных гонок. Правила соревнований по лыжным гонкам. Значение лыжной подготовки для формирования здоровья	1
3 четверть 20 ч.)1		
1. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	1
2. Баскетбол	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра. Правила баскетбола.	1
3 Баскетбол	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра. Правила баскетбола.	1
4 Баскетбол	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра	1
5 Баскетбол	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 3х1, 4х2). Развитие кор. сп.	1
6 Одновременный двухшажный ход	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. История лыжных гонок. Правила соревнований по лыжным гонкам. Значение лыжной подготовки	1
7.Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «На свои места», «Быстро стройся». Развитие выносливости и координации.	1
8 Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Игры «Биатлон», «Гонка за флажками», «Перемена лагеря». Развитие выносливости и координации.	1
9 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3,5км. Развитие выносливости и координации.	1
10 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игры «Биатлон», «Гонка за флажками». Развитие выносливости и координации.	1
11 Одновременный бесшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Развитие выносливости	1
12 Одновременный бесшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игры «Биатлон», «Гонка за флажками», «Перемена лагеря». Развитие выносливости	1

13 Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3,5км. Развитие выносливости	1
14 Подъемы и спуски	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Торможение и повороты упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками». Развитие выносливости и координации.	1
15 Подъемы и спуски	Спуски в низкой стойке. Игры «Остановка рывком», «Танки», «Пятнашки простые», «Смелее с горки». Развитие выносливости и координации	1
16 Торможение и повороты упором	Спуски в низкой стойке. Торможение и повороты упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками». Развитие выносливости и координации.	1
17 Торможение плугом	Спуски в низкой стойке. Повороты переступанием в движении. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
18 Торможение и повороты упором	Спуски в низкой стойке. Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
19 Торможение и повороты упором	Торможение плугом и упором. Игры «Смелее с горки», «Между флажками», «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
20 Торможение и повороты упором	Торможение плугом и упором. Игры «Соревнования шеренг», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости и координации.	1
1 Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор. способностей. Совершенствование физ. способностей и их влияние на физ. раз.	1
2. Баскетбол	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор. способностей	1
3 Баскетбол	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных сп.	1
4. Баскетбол	Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
5. Баскетбол	Штрафной бросок Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
6 Футбол	Удар по катящемуся мячу. Комбинация из основных элементов, удар по воротам, прием мяча, вбрасывание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
7 Футбол	Удар по летящему мячу мячу. Комбинация из основных элементов, удар по воротам, прием мяча, вбрасывание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
8 Футбол	Комбинация из основных элементов, удар по воротам, прием мяча, вбрасывание мяча. Игра мини-футбол.	1
9 Футбол	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Нападение 3:2, 3:3. Развитие координационных способностей. Мини футбол	1
10 Футбол	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение 3:3 . Развитие координационных способностей. Мини футбол	1
11 Строевые упражнения Висы.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1

12 Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей..	1
13 Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом силой – М. Подъем переворотом махом – Д. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
14 Висы. Лазание	Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1