

Приложение №1  
к Образовательной программе  
основного общего образования,  
общеобразовательной автономной  
некоммерческой организации  
«Православная гимназия во имя  
Святого Благоверного Великого  
князя Александра Невского № 38»  
приказ от «30»августа 2023 г. №195

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу физической культуры**  
**реализующая ФГОС,**  
**уровня среднего общего образования,**  
**для 5-9 классов**  
**базовый уровень**

2023 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов (далее – рабочая программа), разработана на основе ФГОС основного общего образования и программы «Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций» (Москва, «Просвещение», 2013г.). Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. Изменения внесены в связи с введением Федеральной образовательной программы и на основе рабочей программы воспитания ОАНО «Православная гимназия №38» (протокол педагогического совета от 30 августа 2023г. № 1, приказ директора от 30 августа 2023г. № 195)

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки обучающихся; распределение учебных часов по разделам программы; содержание программного материала; календарно-тематическое планирование; учебно-методические средства обучения.

### Цели и задачи

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного курса «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие,

точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Материал вариативной части рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано подвижным, народным и спортивным играм.

Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть народных, подвижных и спортивных игр. В связи с отсутствием материальной базы раздел «Лыжная подготовка», заменяется разделом «Кроссовая подготовка».

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 5- 2ч в неделю, 6-2ч в неделю, 7,8,9- 2 ч в неделю: в 5 классе – 68ч, в 6 классе – 68ч, в 7 классе – 68ч, в 8 классе – 68ч, в 9 классе – 68ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5	34	2	68
6	34	2	68
7	34	2	68
8	34	2	68
9	34	2	68

#### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предметом обучения физической культуре в средней школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 5 -9 классов приобретают знания о

роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение

двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы, количество часов, а также воспитательный потенциал урока. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении

посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику "иллюстративного образца" разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные



упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом "ноги врозь" (мальчики) и способом "напрыгивания с последующим спрыгиванием" (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув

ноги";

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы

устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие "техника физических упражнений", руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью "индекса Кетле" и "ортостатической пробы" (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие "всестороннее и гармоничное физическое развитие", раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими

обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов - имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие "профессионально-прикладная физическая культура", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе

самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, "задержки дыхания", использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом "прогнувшись" (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Содержание учебного предмета

### Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного

обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль "Гимнастика".

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "скрестно", кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на

гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

Модуль "Легкая атлетика".

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении "по прямой", "по кругу" и "змейкой", бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом "наступания", ведение мяча "по прямой", "по кругу" и "змейкой", обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Спорт".

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 6 классе.

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья,



физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом "согнув ноги" (мальчики) и способом "ноги врозь" (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль "Легкая атлетика".

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", ранее разученные прыжковые упражнения в длину и

высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Спорт".

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 7 классе.

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила

технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой".

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики).

Модуль "Легкая атлетика".

Бег с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги" и в высоту способом "перешагивание".

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль "Зимние виды спорта".

Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Спорт".

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

163.6.2. Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой

направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль "Легкая атлетика".

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись".

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом

Модуль "Плавание".

Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Спорт".

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,

культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 9 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль "Легкая атлетика".

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами "прогнувшись" и "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание". Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль "Зимние виды спорта".

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль "Плавание".

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Лапта.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Спорт".

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля "Базовая физическая подготовка".

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределенных тяжестей (мальчики - сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 - 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола,

стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль "Гимнастика".

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности



суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль "Легкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным

отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей "Гимнастика" и "Спортивные игры"),

Модуль "Зимние виды спорта".

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией

полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры;

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, "рывками", изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и "змейкой"). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ  
КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Наименование раздела (темы) и тем каждого урока	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока	Часы учебного времени
<b>Лапта (6 ч)</b>					
1	1	Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
2	2	Лапта. Ловля мяча после отскока, в прыжке. Игра «Салки с мячом»	Применяют упражнения с малым мячом для развития координационных способностей	1,2,6	1
3	3	Лапта. Входной контроль. Тестирование. Игра «лапта»	Демонстрируют	1,2,6	1
4	4	Лапта. Учебный норматив № 1. Бег 1000м. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Игра «лапта»	вариативное выполнение техники ударов битой по мячу	1,2,6	1
5	5	Лапта. Ловля мяча, пас игроку. Игра «лапта»	Описывают технику «перехвата», осваивают её	1,2,6	1
6	6	Лапта. Игра «лапта»	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
7	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта»	Описывают технику бега, осваивают её	1,2,6	
8	2	Легкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15 м. Игра «Пятнашки маршем»	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	1,2,6	
9	3	Легкая атлетика. Учебный норматив № 2. Бег 30 м. Игра «Кто быстрее»	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей	1,2,6	
10	4	Легкая атлетика. Скоростной бег до 40 м. Игра «лапта»	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по	1,2,6	

11	5	Легкая атлетика. Учебный норматив №3. Бег 60 м. Игра «Футбол»	частоте сердечных сокращений Применяют беговые упражнения для развития выносливости	1,2,6	
12	6	Легкая атлетика. Учебный норматив № 4. Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол»	Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	1,2,6	
13	7	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Игра «Третий лишний»	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	1,2,6	
14	8	Легкая атлетика. Скоростной бег до 60 метров. Игра «Волк во рву»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	
15	9	Легкая атлетика. Игра «Караси и щука»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	
16	10	Легкая атлетика. Кросс до 15 минут. Учебный норматив №5. Бег 1500 м. Игра «Футбол»	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	
17	11	Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Игра «Караси и щука»	Применяют беговые упражнения для развития выносливости	1,2,6	
18	12	Легкая атлетика. Учебный норматив №6. Бег 2000 м. Игра «Футбол»	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	
19	13	Легкая атлетика. Эстафеты. Игра «Хитрая лиса»	Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	1,2,6	
20	14	Легкая атлетика. Учебный норматив №7. Пресс за 1 минуту. Игра «лапта»		1,2,6	
Гимнастика (12 ч)					
21	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Запрещенное движение»	Описывают технику общеразвивающих упражнений	1,2,6	
22	2	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Игра «Быстро по местам»	Составляют комбинации из числа разученных упражнений	1,2,6	
23	3	Гимнастика. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Игра «Бой петухов»	Описывают технику акробатических упражнений	1,2,6	
24	4	Гимнастика. Простые связки.	Описывают технику акробатических упражнений	1,2,6	

		Игра «Пионербол»	Описывают технику акробатических упражнений		
25	5	Гимнастика. Учебный норматив № 8. Подтягивание из виса лежа. Кувырок вперёд. Игра «Выбивало»	Используют данные упражнения для развития силовых способностей	1,2,6	
26	6	Гимнастика. Кувырок назад. Игра «Ящерица»	Описывают технику данных упражнений	1,2,6	
27	7	Гимнастика. Стойка на лопатках. Игра «Выбивало»	Описывают технику данных упражнений	1,2,6	
28	8	Гимнастика. Учебный норматив №9. Наклон вперед. Игра «Караси и щука»	Описывают технику данных упражнений	1,2,6	
29	9	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Игра «Перестрелка».	Описывают технику данных упражнений	1,2,6	
30	10	Гимнастика. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из виса лёжа. Игра «Перестрелка»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	
31	11	Гимнастика. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Игра «Горячий мяч»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	
32	12	Гимнастика. Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игра «Горячий мяч»		1,2,6	
			Баскетбол (10 ч)		
33	1	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	
34	2	Баскетбол. Вводный инструктаж по ТБ. Перемещения в стойке приставными шагами. Игра «Горячий мяч»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	
35	3	Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра «Третий лишний»	Соблюдают правила безопасности	1,2,6	
36	4	Баскетбол. Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Баскетбол»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	
37	5	Баскетбол.Рубежный контроль. Тестирование .Игра «Мяч капитану»	Описывают технику	1,2,6	
38	6	Баскетбол. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Игра		1,2,6	

		«Перестрелка»	игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки		
39	7	Баскетбол. Учебный норматив № 12. Челночный бег 3 по 10 метров. Ведение мяча. Игра «Перестрелка»	и устраняют типичные ошибки	1,2,6	
40	8	Баскетбол. Броски одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола	Соблюдают правила безопасности	1,2,6	
41	9	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Игра «Перестрелка»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1,2,6	
42	10	Баскетбол. Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках. Тактика Свободного нападения. Игра «Волк во рву»	техники игровых приёмов и действий Описывают тактику игровых действий и приёмов Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Овладевают основными приёмами игры	1,2,6	
			Волейбол (10 ч)		
43	1	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Игра «Пионербол»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	
44	2	Волейбол. Стойки игрока. Игра «Пионербол»	и устраняют типичные ошибки	1,2,6	
45	3	Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Игра «Пионербол» с 3 мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1,2,6	
46	4	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пасовка волейболистов»	техники игровых приёмов и действий Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	
47	5	Волейбол. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра «Пасовка волейболистов»	и устраняют типичные ошибки	1,2,6	
48	6	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1,2,6	
49	7	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Ловкая подача»	техники игровых приёмов и действий Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют	1,2,6	
50	8	Волейбол. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача».	техники игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют	1,2,6	

51	9	Волейбол. Закрепление тактики свободного нападения. Игра «Пионербол» с 3 мячами	и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	
52	10	Волейбол. Учебный норматив №15. Подтягивание на перекладине из виса. Игра «Караси и щука»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Демонстрируют вариативное выполнение упражнений	1,2,6	
Лёгкая атлетика (13 ч)					
53	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Учебный норматив № 16. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Игра «лапта»	Описывают технику элементов, контролируют действия Демонстрируют отработанные приемы	1,2,6	1
54	2	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра «Футбол»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
55	3	Легкая атлетика. Медленный бег до 5 минут. Игра «Третий лишний»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	1,2,6	1
56	4	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Игра «Волк во рву»	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей	1,2,6	1
57	5	Легкая атлетика. Учебный норматив № 17. Бег 30 метров. Игра «Футбол»	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают их	1,2,6	1
58	6	Легкая атлетика. Учебный норматив №18. Прыжки в длину с места. Игра «Футбол»	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	1
59	7	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Игра «Караси и щука»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
60	8	Легкая атлетика. Учебный норматив № 19. Бег 1000 м. Игра «Футбол»	Применяют беговые упражнения для развития выносливости	1,2,6	1



61	9	Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Игра «Караси и щука»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
62	10	Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Игра «лапта»	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	1
63	11	Легкая атлетика. Учебный норматив № 20. Метание мяча на дальность. Игра «Хитрая лиса»	Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	1,2,6	1
64	12	Легкая атлетика. Кросс по пересечённой местности. Игра «Футбол»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
Лапта (4 ч)					
65	1	Лапта . Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
66	2	Лапта .Итоговый контроль. Тестирование. Игра «лапта»	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	1
67	3	Лапта .Способыперееосаливания. Игра «лапта»	сокращения	1,2,6	1
68	4	Лапта . Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Игра «лапта»	развития координационных способностей	1,2,6	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

6 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Наименование раздела и тем	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока	Часы учебного времени
Лапта (4 ч)					
1	1	Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 18 мин.  Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1

2	2	Лапта. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Подвижная игра «Салки с мячом»	Бег по пересеченной местности 18 мин.  Ловля мяча после отскока. Ловля мяча в прыжке. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Подвижная игра «салки с мячом»	1,2,6	1
3	3	Лапта. Входной контроль. Тестирование.. Учебный норматив № 1. Бег 1000м. Игра «лапта»	Входной контроль. Учебный норматив 1000 м. Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
4	4	Лапта. Ловля мяча, пас игроку Народная игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 20 мин. Техника ловли мяча. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Отработка действий против игрока с мячом и без.	1,2,6	1
Легкая атлетика (8 ч) кроссовая подготовка (6 часов)					
5	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Народная игра «лапта»	Т. Б. на уроках физической культуры, л/а, спортивных игр. Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Лапта.	1,2,6	1
6	2	Легкая атлетика. Высокий старт от 15 до 30м. Подвижная игра «Пятнашки маршем»	Высокий старт от 15 до 30м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование.	1,2,6	1

			Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. «Пятнашки маршем»		
7	3	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 30 до 50м. Подвижная игра «Кто быстрее»	Низкий старт бег с ускорением от 30 до 50 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра « кто быстрее»	1,2,6	1
8	4	Легкая атлетика. Скоростной бег до 50м. Народная игра «лапта»	Низкий старт 50м (скоростной бег). Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Народная игра «лапта»	1,2,6	1
9	5	Легкая атлетика. Тестирование физической подготовленности №2. Бег 30 м. Спортивная игра «Футбол»	Тестирование физической подготовленности бег 30м. Низкий старт 30м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1,2,6	1
10	6	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м. Игра «Футбол»	Бег 1200 м. Развитие выносливости. Игра футбол	1,2,6	1
11	7	Легкая атлетика. Учебный норматив №3. Бег на 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Учебный норматив бег на 60 м. Развитие скоростно силовых качеств. Метание малого мяча на дальность	1,2,6	1

			с разбега. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие координационных качеств.		
12	8	Легкая атлетика. Учебный норматив № 4. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Волк во рву»	Низкий старт 60м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения учебный норматив прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «волк во рву»	1,2,6	1
13	9	Легкая атлетика. Кросс до 15 минут. Спортивная игра «Футбол»	Бег 15 мин. ОФП. Развитие, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей. Спортивная игра «футбол»	1,2,6	1
14	10	Легкая атлетика. Урок-соревнование по лапте	Урок соревнование по лапта. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств обучающихся.	1,2,6	1
15	11	Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол»	Бег 20 мин. ОФП. Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Спортивная игра футбол	1,2,6	1
16	12	Легкая атлетика. Учебный норматив №5. Бег 1500 м. Спортивная игра «Футбол	Бег 1500 м.учебный норматив. ОФП Развитие выносливости. Бег с препятствиями	1,2,6	1
17	13	Легкая атлетика. Эстафеты. Игра «Хитрая	Эстафеты. Техника удара, осаливания мячом. Игра	1,2,6	1

		лиса»	«Хитрая лиса»		
18	14	Легкая атлетика. Учебный норматив №6. Л/а кросс 2000м. Игра «лапта»	Учебный норматив кросс 2000 м.	1,2,6	1
Гимнастика (12 ч)					
19	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Запрещенное движение».	Т.Б на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, передвижение в весе; подъем переворотом (м). Равновесие на нижней жерди (д). Подтягивание в весе. Развитие силовых способностей. игра «запрещенное движение».	1,2,6	1
20	2	Гимнастика. Учебный норматив № 7. Подъём туловища, лёжа на спине за 30 с. Игра «Быстро по местам»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.  Учебный норматив – подъем туловища из положения лежа руки за головой, ноги согнуты за 1 мин.  Игра «быстро по местам»	1,2,6	1
21	3	Гимнастика. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Игра «Бой петухов»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах, подъем разгибом из седа ноги врозь, махом назад соскок (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор, равновесие на нижней жерди, из седа на бедре соскок поворотом. (д). Подтягивание в весе. Развитие силовых способностей. игра «бой петухов»	1,2,6	1
22	4	Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Игра «Пионербол»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.  ИГРА «Пионербол»	1,2,6	1
23	5	Гимнастика. Простые связки. Игра «Выбивало»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Отработка навыков кувырок вперед. Спортивная игра «Выбивало» Развитие гибкости, координационных	1,2,6	1

			способностей.		
24	6	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Ящерица»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Отработка навыков кувырок назад. Игра «Ящерица»	1,2,6	1
25	7	Гимнастика. Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине из вися . Игра «Караси и щука»	учебный норматив «подтягивание на перекладине» отработка навыков стойка на лопатках. Игра «караси и щука»	1,2,6	1
26	8	Гимнастика. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полупагате, сед углом, мост из положения стоя, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись (д). Развитие гибкости, координационных способностей. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка»	1,2,6	1
27	9	Гимнастика. Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Игра «Перестрелка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие гибкости, координационных способностей. Игра «перестрелка» .Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Игра «Перестрелка»	1,2,6	1
28	10	Гимнастика. Рубежный контроль. Тестирование Учебный норматив № 9. Наклон	Рубежный контроль. Учебный норматив наклон вперед на гимнастической скамье. Перестроение	1,2,6	

		вперед. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100см). Игра «Бой петухов»	из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, сед углом, мост из положения стоя, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись (д). Развитие гибкости, координационных способностей. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100 см) Игра «Бой петухов»		
29	11	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Игра «Горячий мяч»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, сед углом, мост из положения стоя, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись (д). Развитие гибкости, координационных способностей.. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину высота 80-100 см) спортивная игра «горячий мяч»	1,2,6	1
30	12	Гимнастика. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Игра «Пионербол»	Учебный норматив сгибание разгибание рук в упоре лежа. азанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Спортивная игра «пионербол»	1,2,6	1
			Баскетбол (12 ч)		
31	1	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со	1,2,6	1

			средней дистанции. Учебная игра.		
32	2	Баскетбол. Учебный норматив № 10. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Перемещения в стойке приставными шагами. Игра «Горячий мяч»	Учебный норматив сгибание разгибание рук в упоре лежа. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Перемещение в стойке прыставными шагами. Игра «Горячий мяч»	1,2,6	1
33	3	Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра «Третий лишний»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Перемещение в стойке прыставными шагами. Игра «третий лишний»	1,2,6	1
34	4	Баскетбол. Вводный инструктаж по Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Баскетбол»	Учебный норматив пресс за 1 минуту. Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра «баскетбол».	1,2,6	1
35	5	Баскетбол..Игра «Мяч капитану»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Игра «мяч капитану»	1,2,6	1
36	6	Баскетбол. Учебный норматив № 11. Пресс 1 минута. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Игра «Перестрелка»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Игра «Перестрелка».	1,2,6	1
37	7	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Перестрелка»	Учебный норматив челночный бег 3 по 10. Ведение мяча. Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра	1,2,6	1



			2х2. Игра «Перестрелка»		
38	8	Баскетбол. Броски одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Броски одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	1,2,6	1
39	9	Баскетбол. Учебный норматив № 12. Челночный бег 3по 10м. Вырывание и выбивание мяча. Игра «Перестрелка»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Вырывание и выбивание мяча. Игра «перестрелка»	1,2,6	1
40	10	Баскетбол. Тактика Свободного нападения. Игра «Волк во рву»	Учебный норматив вис на согнутых руках. Бросок в кольцо с двух шагов после передачи мяча. Личная защита, «заслон», игра 3х3. Игра «волк во рву»	1,2,6	1
41	11	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Перестрелка»	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1,2,6	
42	12	Баскетбол. Учебный норматив №13. Вис на согнутых руках. Броски одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола	Учебный норматив вис на согнутых руках. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Перемещение в стойке прыставными шагами. Игра «Горячий мяч»	1,2,6	
			Волейбол (12 ч)		
43	1	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Игра «Пионербол»	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча	1,2,6	1

			снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Пионербол, учебная игра.		
44	2	Волейбол. Стойки игрока. Игра «Пионербол»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Пионербол, учебная игра.	1,2,6	1
45	3	Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра «Пионербол» с 3 мячами	Учебный норматив прыжки в длину с места. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Учебный норматив прыжки в длину с места. Игра пионербол с 3 мячами.	1,2,6	1
46	4	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пасовка волейболистов»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча сверху и после перемещения. Передачи мяча в парах через сетку. Игра «пасовка волейболистов»	1,2,6	1
47	5	Волейбол. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра «Пасовка волейболистов»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Передачи мяча над собой в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «Пасовка волейболистов»	1,2,6	1
48	6	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя	1,2,6	1

			прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»		
49	7	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Ловкая подача»	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Ловкая подача»	1,2,6	1
50	8	Волейбол. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача»	прием и передача мяча снизу над собой и в парах через сетку  Игра «Ловкая подача»	1,2,6	1
51	9	Волейбол. Закрепление тактики свободного нападения. Игра «Пионербол» с 3 мячами	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Нападающий удар при встречных передачах. Закрепление тактики свободного нападения. Пионербол с 3 мячами	1,2,6	1
52	10	Волейбол. Учебный норматив №15. Подтягивание на перекладине из вися . Игра «Караси и щука»	Учебный норматив подтягивание на перекладине из вися. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Передачи мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача через сетку. Игра «Караси и щука»	1,2,6	1
53	11	Волейбол. Учебный норматив № 16. Прыжки на скакалке за 1 мин. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра «Пасовка волейболистов»	Учебный норматив прыжки на скакалке за 1 мин. Передача мяча над собой и через сетку Игра «Пасовка волейболистов»	1,2,6	1
54	12	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча	1,2,6	1

			снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Игра «ловкая подача»		
Легкая атлетика (6 ч) кроссовая подготовка (6 часов)					
55	1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта»	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки, легкой атлетике, русской лапты. Бег 20 мин. ОФП. Учебный норматив прыжки на скакалке.  Развитие выносливости. Игра «лапта»	1,2,6	1
56	2	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра «Футбол»	Бег 18 мин. ОФП. Метание теннисного мяча.  Развитие, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей. Игра футбол»	1,2,6	1
57	3	Легкая атлетика. Учебный норматив №17. Бег на 30 м. Игра «Третий лишний»	Учебный норматив бег на 30 м. развитие скоростно-силовых качеств.	1,2,6	1
58	4	Легкая атлетика. Учебный норматив №18 . Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»	Бег 20 мин. по пересеченной местности ОФП.  Развитие выносливости. Учебный норматив прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»	1,2,6	1
59	5	Легкая атлетика. Кросс до 15 минут. Игра «Футбол»	Бег 15 мин. ОФП.  Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Игра «футбол»	1,2,6	1
60	6	Легкая атлетика. Учебный норматив №19. Бег на 1000м. Игра «Футбол»	Учебный норматив.бег на 1000м. Спортивная игра» футбол»	1,2,6	1
61	7	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки.Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 10 минут. Игра «Караси и щука»	Равномерный бег 10 минут.  Техника удара, осаливания мячом. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1

			Игра «караси и щука»		
62	8	Легкая атлетика. Минутный бег. Игра «Футбол»	Бег по пересеченной местности 1000м. Игра футбол.	1,2,6	1
63	9	Легкая атлетика. Учебный норматив № 20. Метание мяча на дальность. Минутный бег. Игра «Караси и щука»	Техника удара, осаливания мячом. Учебный норматив метание мяча на дальность. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Игра караси и щука.	1,2,6	1
64	10	Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Игра «лапта».	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1,2,6	1
65	11	Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Игра «Хитрая лиса»	Бег с препятствиями и на местности, развитие выносливости.	1,2,6	1
66	12	Легкая атлетика. Кросс на 3км по пересечённой местности. Игра «Футбол»	Кросс 3000м. Развитие выносливости, скоростно силовых качеств.	1,2,6	1
Народная игра «Русская лапта (2 ч)					
67	1	Лапта . Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта»	Инструктаж по технике безопасности. Бег по пересеченной местности 18 мин. Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
68	2	Лапта. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Подвижная игра «Салки с мячом»	Итоговый контроль. Бег по пересеченной местности 20 мин. Техника ловли мяча. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Отработка действий против игрока с мячом и без.	1,2,6	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

7 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Наименование раздела и тем	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока	Часы учебного времени
Лапта (4 часов)					
1		Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 18 мин.  Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
2		Лапта. Увертывание кувырком. Игра «Салки с мячом»	Бег по пересеченной местности 18 мин.  Ловля мяча после отскока. Ловля мяча в прыжке. Увертывание кувырком. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Подвижная игра «салки с мячом»	1,2,6	1
3		Лапта. Входной контроль. Тестирование.. Учебный норматив № 1. Бег 1000м. Игра «лапта»	Входной контроль. Учебный норматив 1000 м. Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра.	1,2,6	1

			Развитие выносливости.		
4		Лапта. Ловля мяча на отскоке, передача мяча игроку. Игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 20 мин. Техника ловли мяча на отскоке. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Отработка действий против игрока с мячом и без.	1,2,6	1
Легкая атлетика (8 ч) кроссовая подготовка (6ч)					
5		Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта»	Т. Б. на уроках физической культуры, л/а, спортивных игр. Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Лапта.	1,2,6	1
6		Легкая атлетика. Высокий старт от 30 до 40м. Игра «Пятнашки маршем»	Высокий старт от 30 до 40м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. «Пятнашки маршем»	1,2,6	1
7		Легкая атлетика. Бег с ускорением от 40 до 60м. Игра «Кто быстрее»	Низкий старт. Скоростной бег от 40 до 60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1,2,6	1

			Подвижная игра «кто быстрее»		
8		Легкая атлетика. Скоростной бег до 60м. Игра «лапта»	Низкий старт 60м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Лапта.	1,2,6	1
9		Легкая атлетика. Учебный норматив №2. Бег на 30 м. Игра «Футбол»	Учебный норматив бег на 30м. Низкий старт 60м. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1,2,6	1
10	6	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Игра «Футбол»	Развитие выносливости бег на 1500 м.	1,2,6	1
11	7	Легкая атлетика. Учебный норматив №3. Бег на 60 м. Игра «Третий лишний»	Учебный норматив бег на 60 м. Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие координационных качеств, скоростно-силовых качеств	1,2,6	1
12	8	Легкая атлетика. Учебный норматив №4. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»	Учебный норматив прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1,2,6	1



13	9	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. Игра «Караси и щука»	Бег 20 мин. ОФП. Развитие, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.	1,2,6	1
14	10	Кроссовая подготовка. Кросс до 15 минут. Игра «Футбол»	Кросс до 15мин.подтягивание из виса (м), подъем туловища из положения лежа на спине согнув ноги за 30 сек. (д). Наклон вперед из положения сидя. Игра «футбол»	1,2,6	1
15	11	Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и на местности. Игра «Караси и щука»	Бег 20 мин. ОФП. Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Подвижная игра «караси и щука»	1,2,6	1
16	12	Кроссовая подготовка. Учебный норматив №5. Бег на 1500 м. Игра «Футбол»	Бег 20 мин. ОФП. Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Учебный норматив 1500. Игра футбол.	1,2,6	1
17	13	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 15 мин. Эстафеты. Игра «Хитрая лиса»	Равномерный бег 15 мин. Эстафеты, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	1,2,6	1
18	14	Кроссовая подготовка. Учебный норматив №6. Л/а кросс 2000м. Игра «лапта»	Развитие выносливости, учебный норматив 2000 м. Народная игра «лапта».	1,2,6	1
Гимнастика (12 ч)					
19	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Запрещенное движение»	Т.Б на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Сгибание и	1,2,6	1

			разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, передвижение в вися; подъем переворотом (м). Равновесие на нижней жерди (д). Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей. игра «запрещенное движение».		
20	2	Гимнастика. Учебный норматив № 7. Пресс за 1 минуту. Игра «Быстро по местам»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.  Учебный норматив – подъем туловища из положения лежа руки за головой, ноги согнуты за 1 мин.	1,2,6	1
21	3	Гимнастика. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Игра «Бой петухов»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах, подъем разгибом из седа ноги врозь, махом назад соскок (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор, равновесие на нижней жерди, из седа на бедре соскок поворотом. (д). Подтягивание в	1,2,6	1

			висе. Развитие силовых способностей. игра «бой петухов»		
22	4	Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Игра «Пионербол»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.  ИГРА «Пионербол»	1,2,6	1
23	5	Гимнастика. Простые связки. Игра «Выбивало»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Отработка навыков кувырок вперед. Спортивная игра «Выбивало» Развитие гибкости, координационных способностей.	1,2,6	1
24	6	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Ящерица»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Отработка навыков кувырок назад. Игра «Ящерица»	1,2,6	1
25	7	Гимнастика. Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине .Игра «Караси и щука»	Учебный контроль подтягивание, отработка навыков стойка на лопатках. Игра «караси и щука» Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	1,2,6	1
26	8	Гимнастика. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка»	Гимнастика. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком	1,2,6	1

			<p>другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка» Развитие силовых качеств.</p>		
27	9	<p>Гимнастика. Мальчики: передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка»</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие гибкости, координационных способностей. Игра «перестрелка»</p>	1,2,6	1
28	10	<p>Гимнастика.. Рубежный контроль. Тестирование. Учебный норматив № 9. Наклон вперед. Игра «Бой петухов»</p>	<p>Учебный норматив наклон вперед. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, сед углом, мост из положения стоя, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись (д). Развитие гибкости, координационных способностей. Игра</p>	1,2,6	1

			бой петухов.		
29	11	Гимнастика. Урок-соревнование по баскетболу	Урок-соревнование баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	1,2,6	1
30	12	Гимнастика. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Игра «Пионербол»	Развитие силовых качеств, координационных качеств.	1,2,6	1
Баскетбол (10 ч)					
31	1	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1,2,6	1
32	2	Баскетбол. Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игра «Горячий мяч»	Учебный норматив сгибание разгибание рук в упоре лежа. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Перемещение в стойке приставными шагами. Игра «Горячий мяч»	1,2,6	1
33	3	Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Игра «Третий лишний»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра	1,2,6	1

			2х2. Перемещение в стойке приставными шагами. Игра «третий лишний»		
34	4	Баскетбол. Вводный инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Баскетбол»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра «баскетбол».	1,2,6	1
35	5	Баскетбол Игра «Мяч капитану»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Игра «мяч капитану»	1,2,6	1
36	6	Баскетбол. Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту. Игра «Перестрелка»	Учебный норматив поднятие туловища лежа на спине за 1 минуту. Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Игра «Перестрелка».	1,2,6	1
37	7	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Перестрелка»	Учебный норматив челночный бег 3 по 10. Ведение мяча. Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Игра	1,2,6	1

			«Перестрелка»		
38	8	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с пассивным противодействием. Эстафеты с элементами баскетбола	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Броски одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	1,2,6	1
39	9	Баскетбол. Учебный норматив № 12. Челночный бег 3 по 10 метров. Игра «Третий лишний»	Учебный норматив челночный бег 3х10м. Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Вырывание и выбивание мяча. Игра «третий лишний»	1,2,6	1
40	10	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Баскетбол»	Остановка двумя шагами и прыжком. Личная защита, «заслон», игра 3х3. Игра «баскетбол»	1,2,6	1
Волейбол (14 ч)					
41	1	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Игра «Пионербол»	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Пионербол, учебная игра.	1,2,6	1

42	2	Волейбол. Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках. Игра «Пионербол»	Учебный норматив вис на согнутых рук. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Пионербол, учебная игра.	1,2,6	1
43	3	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра «Пионербол» с 3 мячами	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Учебный норматив прыжки в длину с места. Игра пионербол с 3 мячами.	1,2,6	1
44	4	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пасовка волейболистов»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча сверху и после перемещения. Передачи мяча в парах через сетку. Игра «пасовка волейболистов»	1,2,6	1
45	5	Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Игра «Пасовка волейболистов»	Учебный норматив прыжки в длину с места. Бег с изменением направления, скорости с	1,2,6	1



			выполнением заданий. Передачи мяча над собой в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «Пасовка волейболистов»		
46	6	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
47	7	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Ловкая подача»	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Ловкая подача»	1,2,6	1
48	8	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра «Караси и щука»	Отработка удара прямой нападающий удар.  Игра «караси и щука»	1,2,6	1
49	9	Волейбол. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра «Пасовка волейболистов»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Нападающий удар	1,2,6	1

			при встречных передачах. Закрепление тактики свободного нападения. Игра «пасовка волейболистов»		
50	10	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача	Учебный норматив подтягивание на перекладине из вися. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Передачи мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача через сетку. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
51	11	Волейбол. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра «Пасовка волейболистов»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
52	12	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача.	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра	1,2,6	1

			«ловкая подача»		
53	13	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»		
54	14	Волейбол. Верхняя. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»		
Легкая атлетика (6 ч) кроссовая подготовка (6 ч)					
55	1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта»	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки, легкой атлетике, русской лапты. Бег 20 мин. ОФП. Учебный норматив прыжки на скакалке.  Развитие выносливости. Игра «лапта»	1,2,6	1
56	2	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра «Футбол»	Бег 18 мин. ОФП. Метание теннисного мяча.  Развитие, выносливости, координационных и	1,2,6	1

			скоростно-силовых способностей. Игра «футбол»		
57	3	Легкая атлетика. Учебный норматив №17. Бег на 30 м. Игра «Третий лишний»	Учебный норматив бег на 30 м. развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Третий лишний».	1,2,6	1
58	4	Легкая атлетика. Учебный норматив №18. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»	Бег 20 мин. по пересеченной местности ОФП.  Развитие выносливости. Учебный норматив прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»	1,2,6	1
59	5	Легкая атлетика. Кросс до 15 минут. Игра «Футбол»	Бег 15 мин. ОФП.  Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Игра «футбол»	1,2,6	1
60	6	Легкая атлетика. Учебный норматив №19. Метание мяча на дальность. Игра «Футбол»	Учебный норматив. метание мяча на дальность. Спортивная игра «футбол» Развитие силы, скорости, гибкости.	1,2,6	1
61	7	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. Игра «Караси и щука»	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 10 минут.  Техника удара, осаливания мячом. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра.	1,2,6	1

			Развитие выносливости. Игра «караси и щука»		
62	8	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 15 мин. Игра «Футбол»	Бег по пересеченной местности 15мин. Игра футбол. Развитие выносливости.	1,2,6	1
63	9	Кроссовая подготовка. Учебный норматив № 20. Бег 1000 м. Игра «Караси и щука»	Техника удара, осаливания мячом. Учебный норматив бег 1000м.Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Игра караси и щука.	1,2,6	1
64	10	Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и на местности. Игра «лапта»	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1,2,6	1
65	11	Кроссовая подготовка. Бег 3 км. . Игра «Хитрая лиса»	Бег 3000м. Развитие выносливости, скоростно-силовыхкачеств. Подвижная игра «хитрая лиса»	1,2,6	1
66	12	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Игра «Футбол»	Кросс 3000м. Развитие выносливости, скоростно силовых качеств.	1,2,6	1
Лапта (2 ч)					
67	1	Лапта. Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 20 мин.  Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие	1,2,6	1

			выносливости.		
68	2	Лапта. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Подвижная игра «Салки с мячом»	Бег по пересеченной местности 20 мин.  Техника ловли мяча. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Итоговый контроль. Тестирование.	1,2,6	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
8 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Наименование раздела и тем	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока	Часы учебного времени
Лапта (4 ч)					
1	1	Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК; на уроках лапты. Игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 18 мин.  Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
2	2	Лапта. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра «Салки с мячом»	Бег по пересеченной местности 18 мин.  Ловля мяча после отскока. Ловля мяча в прыжке. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Отработка комбинаций из освоенных	1,2,6	1

			элементов техники передвижений. Подвижная игра «салки с мячом»		
3	3	Лапта. Входной контроль. Тестирование. Учебный норматив № 1. Бег 1000м. Игра «лапта»	Входной контроль. Учебный норматив 1000 м. Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
4	4	Лапта. Ловля мяча на отскоке, передача мяча игроку. Игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 20 мин. Техника ловли мяча. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Отработка действий против игрока с мячом и без.	1,2,6	1
Легкая атлетика (8 ч) кроссовая подготовка (6 ч)					
5	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта»	Т. Б. на уроках физической культуры, л/а, спортивных игр. Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Лапта.	1,2,6	1
6	2	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Народная игра «лапта»	Отработка метания малого мяча.	1,2,6	1

			Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. «Пятнашки маршем»		
7	3	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80м. Народная игра «лапта»	Низкий старт бег с ускорением от 70 до 80 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Народная игра «лапта»	1,2,6	1
8	4	Легкая атлетика. Скоростной бег до 70м. Народная игра «лапта»	Низкий старт 70м (скоростной бег). Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Народная игра «лапта»	1,2,6	1
9	5	Легкая атлетика. Учебный норматив №2. Бег на 30 м. Игра «Футбол»	Тестирование физической подготовленности бег 30м. Низкий старт 30м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Специальные	1,2,6	1



			беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.		
10	6	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Народная игра «лапта»	Бег 1500 м. Развитие выносливости. Игра «лапта»	1,2,6	1
11	7	Легкая атлетика. Учебный норматив №3. Бег на 60 м. Игра «Третий лишний»	Учебный норматив бег на 60 м. Развитие скоростно силовых качеств. Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие координационных качеств. Подвижная игра «третий лишний»	1,2,6	1
12	8	Легкая атлетика. Учебный норматив №4. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»	Учебный норматив прыжок в длину с разбега. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения учебный норматив прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «волк во рву»	1,2,6	1
13	9	Кроссовая подготовка. Инструкция по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. Народная игра «лапта»	Бег 15 мин. ОФП. Развитие, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.	1,2,6	1

			Народная игра «лапта»		
14	10	Кроссовая подготовка. Кросс до 20 минут. Народная игра «лапта»	Кросс 20 минут. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств обучающихся. Народная игра «лапта»	1,2,6	1
15	11	Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и на местности. Народная игра «лапта»	Бег 20 мин. ОФП. Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Народная игра «лапта»	1,2,6	1
16	12	Кроссовая подготовка. Учебный норматив №5. Бег на 1500 м. Игра «Футбол»	Бег 1500 м. учебный норматив. ОФП. Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Спортивная игра «футбол»	1,2,6	1
17	13	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 15 мин. Народная игра «лапта»	Бег 15 мин. Народная игра «лапта»		1
18	14	Кроссовая подготовка. Учебный норматив №6. Л/а кросс 2000м. Игра «лапта»	Учебный норматив кросс 2000 м.	1,2,6	1
Гимнастика (12 ч)					
19	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Т.Б на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре,	1,2,6	1

			<p>передвижение в вися; подъем переворотом (м). Равновесие на нижней жерди (д).          Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей. и гра «запрещенное движение».</p>		
20	2	<p>Гимнастика. Учебный норматив № 7. Пресс за 1 минуту. Игра «Быстро по местам»</p>	<p>Повороты кругом в движении. ОРУ на месте.          Развитие силовых способностей.</p> <p>Учебный норматив – подъем туловища из положения лежа руки за головой, ноги согнуты за 1 мин.</p> <p>Игра «быстро по местам»</p>	1,2,6	1
21	3	<p>Гимнастика. Тестирование физической подготовленности №7 – наклон вперед. Подвижная игра «Бой петухов»</p>	<p>Повороты кругом в движении. ОРУ на месте.          Подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах, подъем разгибом из седа ноги</p>	1,2,6	1

			врозь, махом назад соскок (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор, равновесие на нижней жерди, из седа на бедре соскок поворотом. (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.и гра «бой петухов»		
22	4	Гимнастика. Теория «Оказание первой помощи при травмах». Спортивная игра «Волейбол»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Теория «Оказание первой помощи при травмах»  ИГРА «волейбол»	1,2,6	1
23	5	Гимнастика. Простые связки. Подвижная игра «Перетягивание в парах»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Отработка навыков кувырок вперед. Спортивная игра «Выбивало» Развитие	1,2,6	1

			гибкости, координационных способностей.		
24	6	Гимнастика. Прыжок через козла. Подвижная игра «Ящерица»	Прыжки через козла. Игра «Ящерица»	1,2,6	1
25	7	Гимнастика. Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине .Игра «Караси и щука»	учебный норматив «подтягивание на перекладине» отработка навыков стойка на лопатках. Игра «караси и щука»	1,2,6	1
26	8	Гимнастика. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Подвижная игра «Перестрелка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, сед углом, мост	1,2,6	1

			<p>из положения стоя, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись (д). Развитие гибкости, координационных способностей.</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка»</p>		
27	9	<p>Гимнастика. Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь; Девочки: из виса присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Спортивная игра «Баскетбол»</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие гибкости, координационных способностей.</p> <p>Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь; Девочки: из виса присев на нижней жерди опускание</p>	1,2,6	1

			вперед в вис присев. Спортивная игра «Баскетбол»		
28	10	Гимнастика. Рубежный контроль. Тестирование. Учебный норматив № 9. Наклон вперед. Игра «Бой петухов»	Рубежный контроль. Учебный норматив наклон вперед на гимнастическо й скамье. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическа я комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, сед углом, мост из положения стоя, стойка на лопатках, прыжок	1,2,6	1

				прогнувшись (д). Развитие гибкости, координационных способностей. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100 см) Игра «Бой петухов»			
29	11	Гимнастика. баскетболу	Урок-соревнование	по	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, сед углом, мост из положения стоя, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись (д). Развитие гибкости,	1,2,6	1



			координационных способностей.. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину высота 80-100 см) спортивная игра «баскетбол»		
30	12	Гимнастика. Мальчики: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад. Спортивная игра «Баскетбол»	Мальчики: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад. Спортивная игра «Баскетбол»	1,2,6	1
Баскетбол (10 ч)					
31	1	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1,2,6	1
32	2	Баскетбол. Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игра «Горячий мяч»	Учебный норматив сгибание разгибание рук в упоре лежа. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением	1,2,6	1

			направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Перемещение в стойке приставными шагами. Игра «Горячий мяч»		
33	3	Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра «Баскетбол»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Перемещение в стойке приставными шагами. Повороты без мяча и с мячом. Игра «баскетбол»	1,2,6	1
34	4	Баскетбол. Вводный инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра «Баскетбол»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра «баскетбол».	1,2,6	1
35	5	Баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитану»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Игра «мяч капитану»	1,2,6	1
36	6	Баскетбол. Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту. Игра «Перестрелка»	Учебный норматив поднятие туловища лежа на спине (пресс) за 1 минуту. Передачи мяча в тройках	1,2,6	1

			(«восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Игра «Перестрелка».		
37	7	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Спортивная игра «Баскетбол»	Учебный норматив челночный бег 3 по 10. Ведение мяча. Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Игра «баскетбол»	1,2,6	1
38	8	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Броски одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	1,2,6	1
39	9	Баскетбол. Учебный норматив № 12. Челночный бег 3 по 10 метров. Игра «Третий лишний»	Учебный норматив . Челночный бег 3 по 10.Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Вырывание и выбивание мяча.Игра «третий лишний»	1,2,6	1
40	10	Баскетбол. Тактика Свободного нападения. Спортивная игра «Баскетбол»	Бросок в кольцо с двух шагов после передачи мяча. Личная защита,	1,2,6	1

			«заслон», игра 3х3. Тактика свободного нападения.Игра «баскетбол»		
Волейбол (14 ч)					
41	1	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Спортивная игра «Волейбол»	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Пионербол, учебная игра	1,2,6	1
42	2	Волейбол. Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках. Игра «Пионербол»	Учебный норматив вис на согнутых руках. Спортивная игра «пионербол»	1,2,6	1
43	3	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	.Отработка техники передвижений, остановок, стоек. Спортивная игра «волейбол»	1,2,6	1
44	4	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах, во встречных колоннахПередач и мяча в парах через сетку. Подвижная игра «пасовка волейболистов»	1,2,6	1
45	5	Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Игра «Пасовка	Учебный норматив прыжки в длину с места.	1,2,6	1

		волейболистов»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Учебный норматив прыжки в длину с места. Игра «пасовка волейболистов»		
46	6	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и после перемещения. Передачи мяча в парах через сетку. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
47	7	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Передачи мяча над собой в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
48	8	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя	1,2,6	1

			передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»		
49	9	Волейбол. Верхняя подача. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Ловкая подача»	1,2,6	2
50	10	Волейбол. Отработка подач «верхняя, нижняя подача», прием подачи. Подвижная игра «Выбивало»	Отработка подач «верхняя, нижняя подача», прием подачи. Подвижная игра «Выбивало»	1,2,6	2
51	11	Элементы единоборств. Учебный норматив № 15. Подтягивание . Игра «Бой петухов»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
52	12	Волейбол. Верхняя подача. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через	1,2,6	1

			сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»		
53	13	Волейбол. Отработка подач «верхняя, нижняя подача», прием подачи. Подвижная игра «Выбивало»			
54	14	Волейбол. Верхняя. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»			
Легкая атлетика (6 ч) кроссовая подготовка (6 часов)					
55	1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Народная игра «лапта»	Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 18 мин. ОФП. Метание теннисного мяча.  Развитие, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей. Игра «лапта»	1,2,6	1
56	2	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Народная игра «лапта»	Учебный норматив бег на 30 м. Метание теннисного мяча с места на дальность. развитие скоростно-силовых качеств.	1,2,6	1
57	3	Легкая атлетика. Учебный норматив №16. Бег на 30 м. Игра «Третий лишний»	Учебный норматив бег на 30 м. Бег 20 мин. по пересеченной местности ОФП.  Развитие выносливости. Игра «третий	1,2,6	1

			лишний»		
58	4	Легкая атлетика. Учебный норматив №17. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»	Учебный норматив прыжок в длину с места. Бег 15 мин. ОФП.  Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Игра «волк во рву»	1,2,6	1
59	5	Легкая атлетика. Учебный норматив № 18. Метание мяча на дальность. Игра «Караси и щука»	Учебный норматив. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «караси и щука»	1,2,6	1
60	6	Легкая атлетика. Эстафеты. Подвижная игра «Караси и щука»	Равномерный бег 10 минут. Эстафетв. Подвижная игра «караси и щука»	1,2,6	1
61	7	Кроссовая подготовка. Кросс до 20 минут. Народная игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 1000м. Игра лапта.	1,2,6	1
62	8	Кроссовая подготовка. Кросс до 20 мин. Народная игра « лапта»	Кросс 20 мин. Техника удара, осаливания мячом. Учебный норматив метание мяча на дальность. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
63	9	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. Народная игра «лапта»	Бег 3000м. Специальн	1,2,6	1



			ые беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
64	10	Кроссовая подготовка.Итоговый контроль. Тестирование Бег 1000 м. Подвижная игра «Караси и щука»	Бег 15мин., развитие выносливости. Спортивная игра «футбол»	1,2,6	1
65	11	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Караси и щука»	Кросс 3000м. Развитие выносливости, скоростно силовых качеств. Игра «караси и щука»	1,2,6	1
66	12	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. Подвижная игра «Караси и щука»	Бег по пересеченной местности 1500 м.  Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
Лапта (2 ч)					
67	1	Лапта. Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта»	Инструктаж по ТБ на уроках русской лапты. Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1

68	2	Лапта. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Подвижная игра «Салки с мячом»	Итоговый контроль. Бег по пересеченной местности 20 мин. Техника ловли мяча. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Отработка действий против игрока с мячом и без.	1,2,6	1
----	---	---	---	-------	---

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

9 класс

№п /п	№ урока в разделе	Наименование раздела и тем	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока	Часы учебного времени
<b>Лапта (4 часов)</b>					
1	1	Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Народная игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 18 мин.  Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
2	2	Лапта. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Спортивная игра «Баскетбол»	Бег по пересеченной местности 18 мин.  Ловля мяча после отскока. Ловля мяча в прыжке. Тактика	1,2,6	1

			игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра «салки с мячом»		
3	3	Лапта. Входной контроль. Тестирование Учебный норматив № 1. Бег 1000м.. Народная игра «лапта»	Входной контроль. Учебный норматив 1000 м. Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
4	4	Лапта. Ловля мяча на отскоке, передача мяча игроку. Игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 20 мин. Техника ловли мяча. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Отработка действий против игрока с мячом и без.	1,2,6	1
Легкая атлетика (14 ч)					
5	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спортивная игра «Баскетбол»	Т. Б. на уроках физической культуры, л/а, спортивных игр. Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые	1,2,6	1

			упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра «баскетбол»		
6	2	Легкая атлетика. Низкий старт до 30м. Спортивная игра «Баскетбол»	Высокий старт до 30 м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. «Пятнашки маршем»	1,2,6	1
7	3	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80м. Народная игра «лапта»	Низкий старт. скоростной бег от 70 до 80м.Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра «лапта»	1,2,6	1
8	4	Легкая атлетика. Скоростной бег до 70м. Спортивная игра «Баскетбол»	Низкий старт 60м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. «Баскетбол».	1,2,6	1
9	5	Легкая атлетика. Учебный норматив №2. Бег на 30 м. Игра «Футбол»	Учебный норматив бег на 30м.Низкий старт 60м. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1,2,6	1
10	6	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м.	Развитие выносливости бег на 1500 м.	1,2,6	1

		Народная игра «лапта»			
11	7	Легкая атлетика. Учебный норматив №3. Бег на 60 м. Игра «Третий лишний»	Учебный норматив бег на 60 м. Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие координационных качеств, скоростно-силовых качеств	1,2,6	1
12	8	Легкая атлетика. Учебный норматив №4. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»	Учебный норматив прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1,2,6	1
13	9	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Народная игра «лапта»	Бег 20 мин. ОФП. Развитие, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.	1,2,6	1
14	10	Кроссовая подготовка. Кросс до 20 минут. Спортивная игра «Баскетбол»	Кросс до 20 мин. подтягивание из виса (м), подъем туловища из положения лежа на спине согнув ноги за 30 сек. (д). Наклон вперед из положения сидя. Игра «футбол»	1,2,6	1
15	11	Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и на местности. Спортивная игра «Баскетбол»	Бег 20 мин. ОФП. Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Спортивная игра «баскетбол»	1,2,6	1
16	12	Кроссовая подготовка. Учебный норматив №5. Бег на 1500 м. Игра «Футбол»	Бег 20 мин. ОФП. Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Учебный норматив 1500.	1,2,6	1

			Игра футбол.		
17	13	Кроссовая подготовка. Учебный норматив №6. Л/а кросс 2000м. Игра «лапта»	Равномерный бег 15 мин. Учебный норматив кросс 2000м. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Игра «лапта»	1,2,6	1
18	14	Кроссовая подготовка. Эстафеты. Спортивная игра «Баскетбол»	Эстафеты. Развитие выносливости, Спортивная игра «баскетбол»	1,2,6	1
Гимнастика (12 ч)					
19	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Т.Б на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, передвижение в висе; подъем переворотом (м). Равновесие на нижней жерди (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. игра «запрещенное движение».	1,2,6	1
20	2	Гимнастика. Учебный норматив № 7. Пресс за 1 минуту. Игра «Быстро по местам»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Учебный норматив – подъем туловища из положения лежа руки за головой, ноги согнуты за 1 мин. Игра «быстро по местам»	1,2,6	1
21	3	Гимнастика. Совершенствование двигательных способностей. Подвижная игра «Бой петухов»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Подъем махом вперед в	1,2,6	1

			сед ноги врозь, стойка на плечах, подъем разгибом из седа ноги врозь, махом назад соскок (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор, равновесие на нижней жерди, из седа на бедре соскок поворотом. (д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей. игра «бой петухов»		
22	4	Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Спортивная игра «Баскетбол»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Теория «Оказание первой помощи при травмах»  ИГРА «баскетбол»	1,2,6	1
23	5	Гимнастика. Простые связки. Спортивная игра «Баскетбол»	Повороты кругом в движении. ОРУ на месте. Отработка навыков кувырок вперед. Спортивная игра «баскетбол» Развитие гибкости, координационных способностей.	1,2,6	1
24	6	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в парах. Спортивная игра «Баскетбол»	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «баскетбол»	1,2,6	1
25	7	Гимнастика. Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине. Игра «Караси и щука»	учебный норматив «подтягивание на перекладине» отработка навыков стойка на лопатках. Игра «караси и щука»	1,2,6	1
26	8	Гимнастика. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой;	Перестроение из колонны по одному в	1,2,6	1

		<p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Подвижная игра «Перестрелка»</p>	<p>колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, сед углом, мост из положения стоя, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись (д). Развитие гибкости, координационных способностей. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка»</p>			
27	9	<p>Гимнастика. Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь; Девочки: переход в упор на нижнюю жердь. Спортивная игра «Баскетбол»</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие гибкости, координационных способностей. Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь; Девочки: из вися присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Спортивная игра «Баскетбол»</p>	1,2,6	1	
28	10	<p>Гимнастика.</p>	<p>Рубежный</p>	<p>Рубежный контроль.</p>	1,2,6	1



		контроль. Тестирование. Учебный норматив № 9. Наклон вперед. Игра «Бой петухов»	Учебный норматив наклон вперед на гимнастической скамье. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, сед углом, мост из положения стоя, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись (д). Развитие гибкости, координационных способностей. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100 см) Игра «Бой петухов»		
29	11	Гимнастика. Урок-соревнование по баскетболу	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация: равновесие, переворот боком, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, прыжок прогнувшись (м). Равновесие, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, сед углом, мост из положения стоя, стойка на лопатках,	1,2,6	1

			прыжок прогнувшись (д). Развитие гибкости, координационных способностей.. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину высота 80-100 см) спортивная игра «баскетбол»		
30	12	Гимнастика. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: кувырок вперед. Спортивная игра «Баскетбол»	Мальчики: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад. Спортивная игра «Баскетбол»	1,2,6	1
Баскетбол (10 ч)					
31	1	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1,2,6	1
32	2	Баскетбол. Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игра «Горячий мяч»	Учебный норматив сгибание разгибание рук в упоре лежа. Бросок кольцо после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости, активная защита. Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Перемещение в стойке прыставными шагами. Игра «Горячий мяч»	1,2,6	1
33	3	Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра «Баскетбол»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Перемещение в стойке прыставными шагами. Игра «баскетбол»	1,2,6	1

34	4	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра «Баскетбол»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра «баскетбол».	1,2,6	1
35	5	Баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитану»	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Подвижная игра «мяч капитану»	1,2,6	1
36	6	Баскетбол. Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту. Игра «Перестрелка»	Учебный норматив пресс за 1 мин. Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Игра «Перестрелка».	1,2,6	1
37	7	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Спортивная игра «Баскетбол»	Ведение мяча. Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Игра «баскетбол»	1,2,6	1
38	8	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Броски одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	1,2,6	1
39	9	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	Передачи мяча в тройках («восьмерка»). Штрафной бросок. Личная защита, игра 2х2. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения. Игра «перестрелка»	1,2,6	1
40	10	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока.	Ведение мяча с изменением движения и высоты отскока. Бросок в кольцо с	1,2,6	1

			двух шагов после передачи мяча. Личная защита, «заслон», игра 3х3. Игра «волк во рву»		
Волейбол (14 ч)					
41	1	Волейбол. Учебный норматив № 12. Челночный бег 3 по 10 метров. Игра «Третий лишний»	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Игра «третий лишний».	1,2,6	1
42	2	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	Учебный норматив вис на согнутых рук. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. волейбол, учебная игра.	1,2,6	1
43	3	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча снизу и сверху в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Учебный норматив прыжки в длину с места. Игра пионербол с 3 мячами, спортивная игра «волейбол»	1,2,6	1
44	4	Волейбол. Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках. Игра «Пионербол»	Учебный норматив вис на согнутых руках Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Прием и передача мяча сверху и после перемещения. Передачи мяча в парах через сетку. Игра «пионербол»	1,2,6	1
45	5	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку. Спортивная игра «Волейбол»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Передачи мяча над собой в	1,2,6	1

			парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «волейбол»		
46	6	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
47	7	Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Игра «Пасовка волейболистов»	Учебный норматив прыжки в длину с места. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «пасовка волейболистов»	1,2,6	1
48	8	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Тестирование физической подготовленности № 10. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Ловкая подача»	Отработка удара прямой нападающий удар. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
49	9	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Нападающий удар при встречных передачах. Закрепление тактики свободного нападения. Игра «волейбол»	1,2,6	1
50	10	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Учебный норматив подтягивание на перекладине из вися. Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Передачи мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача через сетку.	1,2,6	1

			Игра «пасовка волейболистов»		
51	11	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
52	12	Волейбол. Верхняя. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Бег с изменением направления, скорости с выполнением заданий. Нижняя передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи. Игра «ловкая подача»	1,2,6	1
53	13	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»			
54	14	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»			
Легкая атлетика (6 ч) кроссовая подготовка (6 ч)					
55	1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Народная игра «лапта»	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки, легкой атлетике, русской лапты. Бег 20 мин. ОФП. Учебный норматив прыжки на скакалке.  Развитие выносливости. Игра «лапта»	1,2,6	1
56	2	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Народная игра «лапта»	Бег 18 мин. ОФП. Метание теннисного мяча.  Развитие, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей. Игра футбол»	1,2,6	1
57	3	Легкая атлетика. Учебный норматив №17. Бег на 30 м. Игра «Третий лишний»	Учебный норматив бег на 30 м. развитие скоростно-силовых качеств. Игра третий лишний.	1,2,6	1

58	4	Легкая атлетика. Учебный норматив №18. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»	Бег 20 мин. по пересеченной местности ОФП.  Развитие выносливости. Учебный норматив прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»	1,2,6	1
59	5	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ на уроках Кроссовой подготовки кросс до 20 минут. Народная игра «лапта»	Бег 15 мин. ОФП.  Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Игра «лапта»	1,2,6	1
60	6	Легкая атлетика. Учебный норматив №19. Бег на 1000м. Игра «Футбол»	Учебный норматив. бег на 1000м..Спортивная игра» футбол» Развитие силы, скорости, гибкости. Игра «футбол»	1,2,6	1
61	7	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. Подвижная игра «Караси и щука»	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 10 минут.  Техника удара, осаливания мячом. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Игра «караси и щука»	1,2,6	1
62	8	Итоговый контроль. Тестирование.бег 100 м Народная игра «лапта»	Бег по пересеченной местности 15мин. Игра футбол. Развитие выносливости.	1,2,6	1
63	9	Легкая атлетика. Учебный норматив № 20. Метание мяча на дальность. Игра «Караси и щука»	Техника удара, осаливания мячом. Учебный норматив бег метание мяча на дальность.Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Игра караси и щука.	1,2,6	1
64	10	Кроссовая подготовка. Шестиминутный бег. Народная игра «лапта»	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1,2,6	1

65	11	Кроссовая подготовка. Кросс на 3 км по пересеченной местности. Народная игра «лапта»	Бег 3000м. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «хитрая лиса»	1,2,6	1
66	12	Кроссовая подготовка. Кросс на 3 км по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»	Кросс 3000м. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	1,2,6	1
Лапта (2 ч)					
67	1	Лапта. Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Народная игра «лапта»	Инструктаж по ТБ на уроках русской лапты. Техника ударов битой по мячу. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1,2,6	1
68	2	Лапта..Народная игра «лапта»	Итоговый контроль.Бег по пересеченной местности 20 мин. Техника ловли мяча. Тактика игры. Лапта, учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости. Отработка действий против игрока с мячом и без.	1,2,6	1



