ПРИЛОЖЕНИЕ
к ООП ООО МБОУ ОШ № 25

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная школа № 25
городского округа город Бор Нижегородской области
(МБОУ ОШ № 25)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

5 - 9 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2013г.
Рабочая программа составлена в соответствии с:
- основной образовательной программой МБОУ ОШ № 25;
- учебным планом основного общего образования МБОУ ОШ № 25.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 35 учебных недель в год.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБЩУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол –

передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции

систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.
Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.
Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.
Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.
9 класс
Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.
Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.
Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.
Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).
Спортивные игры.
5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.
Гимнастика с элементами акробатики.
5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.
Легкая атлетика.
5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
Лыжная подготовка.
5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть
5 класс
Спортивные игры
Баскетбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после

ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному раз-

ведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники

передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.
Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Волейбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.
Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).
Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
Футбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.
Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Гимнастика с элементами акробатики.
Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.
Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см)..
Легкая атлетика.
Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.
Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».
Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
Лыжная подготовка.
Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.
Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;
Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;
Спуски основной стойке по прямой и наискось.
Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».
7 класс
Спортивные игры.
Баскетбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и

прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением

позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Гимнастика с элементами акробатики.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом**Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки**: кувырок назад в полушпагат.
Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.
Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).
Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.
Легкая атлетика.
Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.
Техника длительного бега: бег в равномерном темпе**: девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».
Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».
Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
Лыжная подготовка.
Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.
Повороты: на месте махом;
Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;
Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

8 класс
Спортивные игры.
Баскетбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в

стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением

позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Гимнастика с элементами акробатики.
Строевые упражнения.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом**Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки**: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.
Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.
Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).
Легкая атлетика.
Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.
Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».
Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».
Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,
юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
Лыжная подготовка.
Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.
Повороты: на месте махом;
Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;
Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке**.**

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра

вратаря.
Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Гимнастика с элементами акробатики..
Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.
Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.
Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
Легкая атлетика
Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.
Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».
Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».
Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.
Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
Лыжная подготовка
Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.
Повороты: на месте махом;
Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;
Спуски: преодоление контруклона.
Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,4 и выше 6,4 6,1 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,7 и выше 6,5 6,2 6,1 6,1	6,3-5,8 6,2-5,6 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,3 и ниже 5,1 5,1 4,9 4,9
Координационные	Челночный бег 3х10, с	11 12 13 14 15	10,0 и более 9,5 9,3 9,1 9,6	9,4-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,2 и выше 10,0 10,0 10,2 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,5-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	141 и ниже 146 150 160 163	154-173 158-178 167-190 180-195 183-205	186 и выше 191 и выше 205 210 220	123 и ниже 135 138 139 143	138-159 149-168 151-170 154-177 158-179	174 и выше 182 183 192 194
Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 100 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300

Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 15	-5 и ниже -3 -6 -4 -4	1-8 3-8 1-7 1-7 3-10	10 и выше 10 9 11 12	-2 и ниже 1 0 -2 -1	4-10 8-11 6-12 5-13 7-14	15 и выше 16 18 20 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	0 0 0 0 1	2-5 2-6 3-6 4-7 5-8	6 и выше 7 8 9 10	_____		

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	33	33	32	29	29
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	18	18
1.3	Легкая атлетика	30	30	31	31	31
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
1.5	Элементы единоборств	-	-	-	7	7
1.6	Плавание	-	-	-	-	-
2	Итого	105	105	105	105	105

Календарно-тематическое планирование 5 класс

N п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов)				
Спринтерский бег – 6 часов				
1			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
2			Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1
3			Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.	1
4			Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1
5			Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
6			Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
Прыжки – 3 часа				
7			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1
8			Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
9			Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
Метание – 3 часа				
10			Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
11			Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
12			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
Спортивные игры (15 часов)				
Волейбол – 8 часов				
13			Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1
14			Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
15			Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1
16			Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1
17			Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1
18			Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
19			Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
20			Обучение технике приемов и передач мяча. Учебная	1

			игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
Баскетбол – 7 часов				
21			Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1
22			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах.	1
23			Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
24			Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	1
25			Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1
26			Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
27			Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.	1
Гимнастика (18 часов)				
Строевые упражнения и висы – 6 часов				
28			Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
29			Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1
30			Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1
31			Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	1
32			Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	1
33			Перестроение из колоны по два в колону по одному. Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д).	1
Акробатика – 4 часа				
34			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
35			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
36			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.	1
37			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
Опорный прыжок – 4 часа				

38			Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Развитие координационных способностей.	1
39			Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Развитие координационных способностей.	1
40			Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
41			Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
Развитие силовых способностей, гибкости – 4 часа				
42			Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1
43			Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
44			Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
45			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
Спортивные игры (3 часа)				
Баскетбол – 3 часа				
46			Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1
47			Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1
48			Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1
Лыжная подготовка (20 часов) (Освоение техники лыжных ходов – 20 часов)				
49			Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
50			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км.	1
51			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.	1
52			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.	1
53			Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
54			Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1

			Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	
55			Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
56			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
57			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
58			Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
59			Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
60			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок.	1
61			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок.	1
62			Игры на лыжах.	1
63			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
64			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
65			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1
66			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1
67			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.	1
68			Контрольный урок.	1
Гимнастика (4 часа)				
69			Метание набивного мяча из– за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Подтягивание.	1
70			Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
71			Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
72			Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
Спортивные игры (15 часов)				
Волейбол – 6 часов				
73			Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1
74			Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	1
75			Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1
76			Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1
77			Укрепление всех групп мышц и систем организма.	1

			Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	
78			Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
Баскетбол – 9 часов				
79			Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1
80			Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1
81			ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
82			Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол».	1
83			Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.	1
84			Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
85			Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол».	1
86			Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
87			Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
Легкая атлетика (18 часов)				
Спринтерский бег – 5 часов				
88			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
89			Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1
90			Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег от 200 до 1000 м.	1
91			Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег от 200 до 1000 м.	1
92			Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег от 200 до 1000 м.	1
Прыжок в высоту – 3 часа				
93			Техника прыжка в высоту.	1

94			Техника прыжка в высоту с разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание».	1
95			Прыжок в высоту с разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание» на результат.	1
Метание – 3 часа				
96			Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
97			Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1
98			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
Прыжки – 3 часа				
99			Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1
100			Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления.	1
101			Прыжки в длину с места – на результат.	1
Бег по пересеченной местности – 4 часов				
102			Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	1
103			Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	1
104			Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	1
105			Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

N п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов)				
Спринтерский бег – 6 часов				
1			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
2			Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1
3			Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1
4			Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встречная эстафета.	1
5			Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встречная эстафета.	1
6			Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Подвижные игры.	1
Прыжки – 3 часа				
7			Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания) Прыжки в длину с места – на результат.	1
8			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1
9			Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры.	1
Метание – 3 часа				
10			Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
11			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8- 10м.	1
12			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры.	1
Спортивные игры (15 часов)				
Волейбол – 8 часов				
13			Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	1
14			Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
15			Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	1
16			Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
17			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади».	1

18			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча.	1
19			Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу.Уч. игра.	1
20			Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу.Уч. игра.	1
Баскетбол – 7 часов				
21			Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
22			Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты).	1
23			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	1
24			Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол».	1
25			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол».	1
26			Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол».	1
27			Полоса препятствий на выносливость и силу. Взаимодействие двух игроков. Игра «Мини баскетбол».	1
Гимнастика (18 часов)				
Строевые упражнения и висы – 6 часов				
28			Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
29			Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1
30			Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1
31			Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
32			Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1
33			Перестроение из колоны по два в колону по одному. Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д).	1
Акробатика – 4 часа				
34			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1

35			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
36			Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.	1
37			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.	1
Опорный прыжок – 4 часа				
38			Вскок в упор присев. Развитие координации.	1
39			Вскок в упор присев. Развитие координации.	1
40			Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
41			Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
Развитие силовых способностей, гибкости – 4 часа				
42			Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
43			Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
44			Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
45			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
Спортивные игры (3 часа)				
Баскетбол – 3 часа				
46			Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Игра «Стритбол».	1
47			Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1
48			Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол».	1
Лыжная подготовка (20 часов) (Освоение техники лыжных ходов – 20 часов)				
49			Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
50			Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км.	1
51			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1

			Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км.	
52			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км.	1
53			Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км.	1
54			Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором.	1
55			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км	1
56			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км	1
57			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	1
58			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором Игры на лыжах.	1
59			Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	1
60			Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км.	1
61			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	1
62			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Дистанция – 2 км.	1
63			Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км.	1
64			Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км.	1
65			Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1
66			Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1

67			Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км.	1
68			Контрольный урок.	1
Гимнастика (4 часа)				
69			Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Подтягивание.	1
70			Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
71			Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
72			Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
Спортивные игры (15 часов)				
Волейбол – 6 часов				
73			Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1
74			Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	1
75			Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1
76			Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1
77			Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	1
78			Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
Баскетбол – 9 часов				
79			Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1
80			Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1
81			ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
82			Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол».	1
83			Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной	1

			рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.	
84			Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
85			Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол».	1
86			Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
87			Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
Легкая атлетика (15 часов)				
Спринтерский бег – 5 часов				
88			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
89			Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1
90			Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег от 200 до 1000 м.	1
91			Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег от 200 до 1000 м.	1
92			Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	1
Прыжок в высоту – 3 часа				
93			Техника прыжка в высоту.	
94			Техника прыжка в высоту с разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание».	
95			Прыжок в высоту с разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание» на результат.	
Метание – 3 часа				
96			Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
97			Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1
98			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
Прыжки – 3 часа				
99			Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1
100			Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления.	1
101			Прыжки в длину с места – на результат.	1
Бег по пересеченной местности – 4 часов				
102			Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных	1

			препятствий. Игры с бегом.	
103			Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	1
104			Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	1
105			Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	1

Календарно-тематическое планирование 7 класс

N п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов)				
Спринтерский бег – 6 часов				
1			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении.	1
2			Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
3			Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
4			Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров.	1
5			Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров.	1
6			Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1
Прыжки – 3 часа				
7			Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
8			Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками.	1
9			Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1
Метание – 3 часа				
10			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров.	1
11			Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
12			Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
Спортивные игры (15 часов)				
Волейбол – 8 часов				
13			Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной. Эстафеты, игровые упражнения.	1
14			Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения.	1
15			Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча,	1

			наброшенного партнером; чередование передачи сверху – прием снизу.	
16			Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	1
17			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте.	1
18			Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	1
19			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность; подача через сетку из – за лицевой линии.	1
20			Нижняя прямая подача мяча, подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	1
Баскетбол – 7 часов				
21			Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	1
22			Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	1
23			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Прыжки вверх из приседа.	1
24			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке, в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, ква-те, круг).	1
25			Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
26			Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
27			Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра.	1
Гимнастика (18 часов)				
Строевые упражнения и висы – 5 часов				
28			Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой.	1

			Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	
29			Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	1
30			Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	1
31			Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	1
32			Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.	1
Акробатика – 4 часа				
33			Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	1
34			Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	1
35			Разучивание преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры.	1
36			Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	1
Опорный прыжок – 3 часа				
37			Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления.	1
38			Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.),ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д).	1
39			Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.),ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д).	1
Развитие координационных, скоростных, силовых способностей, гибкости – 6 часов				
40			Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,	1

			каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
41			Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42			Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.).	1
43			Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.).	1
44			Лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др.Совершенствование техники: спрыгивания; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.	1
45			Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	1
Спортивные игры (3 часа)				
Баскетбол – 3 часа				
46			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	1
47			Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра.	1
48			Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка (20 часов) (Освоение техники лыжных ходов – 20 часов)				
49			Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1
50			Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа).	1
51			Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	1
52			Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к	1

			одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам".	
53			Подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра.	1
54			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
55			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
56			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
57			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом».	1
58			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
59			Одновременный бесшажный ход , переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	1
60			Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	1
61			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
62			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
63			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
64			Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км.	1
65			Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км.	1
66			Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным	1

			ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	
67			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
68			Контрольный урок.	1
Гимнастика (4 часа)				
69			Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	1
70			Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания, подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа.	1
71			Лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование техники: спрыгивания.	1
72			Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	1
Спортивные игры (14 часов)				
Баскетбол – 6 часов				
73			Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	1
74			Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	1
75			Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	1
76			Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
77			Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1
78			Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
Волейбол – 8 часов				
79			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из–за лицевой линии.	1
80			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из–за	1

			лицевой линии.	
81			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1
82			Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	1
83			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1
84			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1
85			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1
86			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из–за лицевой линии. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (16 часов)				
Спринтерский бег – 5 часов				
87			Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега.	1
88			Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
89			Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1
90			Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1
91			Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.	1
Прыжок в высоту – 3 часа				
92			Техника прыжка в высоту.	
93			Техника прыжка в высоту с разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание».	
94			Прыжок в высоту с разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание» на результат.	
Метание – 3 часа				
95			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
96			Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную	1

			высоту.	
97			Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
Прыжки – 3 часа				
98			Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
99			Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
100			Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
Бег по пересеченной местности – 5 часов				
101			Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы).	1
102			Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.	1
103			Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	1
104			Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.	1
105			Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1

Календарно-тематическое планирование 8 класс

N п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов)				
Спринтерский бег – 6 часов				
1			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1
2			Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1
3			Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	1
4			Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров.	1
5			Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров.	1
6			Техника эстафетного бега.	1
Прыжки – 3 часа				
7			Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками.	1
8			Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками.	1
9			Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1
Метание – 3 часа				
10			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров.	1
11			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	1
12			Специальные беговые упражнения. Метание мяча с разбега на дальность.	1
Спортивные игры (15 часов)				
Волейбол – 8 часов				
13			Инструктаж по Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба. Эстафеты, игровые упражнения.	1
14			Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.	1
15			Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
16			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1
17			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1
18			Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед,	1

			назад; через сетку. Учебная игра.	
19			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность подача через сетку из–за лицевой линии.	1
20			Нижняя прямая подача мяча, подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	1
Баскетбол – 7 часов				
21			Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения.	1
22			Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	1
23			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
24			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке, в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
25			Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
26			Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
27			Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра.	1
Гимнастика (18 часов)				
Строевые упражнения и висы – 5 часов				
28			Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. . Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	1
29			Упражнения в висе на перекладине.	1
30			Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	1
31			Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	1
32			Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках.	1
Акробатика – 4 часа				
33			Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги	1

			с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	
34			Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	1
35			Разучивание преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры.	1
36			Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
Опорный прыжок – 3 часа				
37			Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	1
38			Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	1
39			Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	1
Развитие координационных, скоростных, силовых способностей, гибкости – 6 часов				
40			Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
41			Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42			Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.).	1
43			Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.).	1
44			Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), ввисе лежа.ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук	1

45			Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	1
Спортивные игры (3 часа)				
Баскетбол – 3 часа				
46			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.	1
47			Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра.	1
48			Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка (20 часов) (Освоение техники лыжных ходов – 20 часов)				
49			Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км.	1
50			Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	1
51			Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	1
52			Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.	1
53			Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	1
54			Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	1
55			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	1
56			Попеременный двухшажный ход. Одновременный	1

			двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	
57			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.	1
58			Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км.	1
59			Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км.	1
60			Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, подъем «елочкой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км.	1
61			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
62			Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км.	1
63			Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров".	1
64			Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.).	1
65			Преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км.	1
66			Преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров".	1
67			Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
68			Контрольный урок.	1
Элементы единоборств (7 часов)				
69			Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
70			Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы.	1
71			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы.	1
72			Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки.	1

73			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы.	1
74			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1
75			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет.	1
Спортивные игры (11 часов)				
Баскетбол – 3 часа				
76			Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения.	1
77			Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
78			Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
Волейбол – 8 часов				
79			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из–за лицевой линии.	1
80			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из–за лицевой линии.	1
81			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1
82			Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	1
83			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1
84			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра.	1
85			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1
86			Прием и передача мяча. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (16 часов)				
Спринтерский бег – 5 часов				
87			Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
88			Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
89			Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1
90			Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1
91			Специальные беговые упражнения. Бег 60	1

			метров – на результат.	
Прыжок в высоту – 3 часа				
92			Техника прыжка в высоту.	
93			Техника прыжка в высоту с разбега 7 – 9 шагов способом «перешагивание».	
94			Прыжок в высоту с разбега 7 – 9 шагов способом «перешагивание» на результат.	
Метание – 3 часа				
95			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
96			Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.	1
97			Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
Прыжки – 3 часа				
98			Прыжки в длину с места – на результат. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	1
99			Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
100			Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
Бег по пересеченной местности – 5 часов				
101			Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы).	1
102			Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.	1
103			Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	1
104			Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
105			Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	1

Календарно-тематическое планирование 9 класс

N п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов)				
Спринтерский бег – 6 часов				
1			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении.	1
2			Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1
3			Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	1
4			Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	1
5			Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	1
6			Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1
Прыжки – 3 часа				
7			Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
8			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1
9			Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1
Метание – 3 часа				
10			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния.	1
11			Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с шагов разбега на дальность.	1
12			Специальные беговые упражнения. Метание мяча с разбега на дальность.	1
Спортивные игры (15 часов)				
Волейбол – 8 часов				
13			Инструктаж по Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники. Терминология игры в волейбол.	1
14			Перемещение в стойке волейболиста.. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1
15			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Развитие прыгучести.	1
16			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча.	1
17			Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	1
18			Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1
19			Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1

20			Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
Баскетбол – 7 часов				
21			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1
22			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1
23			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении.	1
24			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	1
26			Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	1
27			Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра	1
Гимнастика (18 часов)				
Строевые упражнения и висы – 6 часов				
28			Инструктаж по ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики (д).	1
29			Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки**.**	1
30			Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
31			Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
32			Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
33			Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	1
Акробатика – 3 часа				
34			Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
35			Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
36			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
Опорный прыжок – 3 часа				
37			Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	1
38			Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	1

39			Совершенствование техники: прыжок боком (конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	1
Развитие координационных, скоростных, силовых способностей, гибкости – 6 часов				
40			Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
41			Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42			Лазанья, перелезания, подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.).	1
43			Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе	1
44			Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
45			Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	1
Спортивные игры (3 часа)				
Баскетбол – 3 часа				
46			ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра	1
47			Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра.	1
48			Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка (20 часов) (Освоение техники лыжных ходов – 20 часов)				
49			Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	1
50			Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	1
51			Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	1

52			Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	1
53			Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км.	1
54			Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км.	1
55			Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км.	1
56			Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
57			Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	1
58			Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	1
59			Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	1
60			Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	1
61			Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	1
62			Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	1
63			Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
64			Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
65			Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	1
66			Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	1
67			Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	1
68			Контрольный урок.	1
Элементы единоборств (7 часов)				
69			Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
70			Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук	1

			и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы.	
71			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы.	1
72			Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки.	1
73			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы.	1
74			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1
75			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет.	1
Спортивные игры (11 часов)				
Баскетбол – 3 часа				
76			Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1
77			Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
78			Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1
Волейбол – 8 часов				
79			Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
80			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча.	1
81			Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	1
82			Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	1
83			Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	1
84			Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1
85			Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	1
86			Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (16 часов)				
Спринтерский бег – 5 часов				
87			Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.	1
88			Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров.	1
89			Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 х 20 – 30 метров.	1
90			Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1
91			Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60	1

			метров. Бег 60 метров – на результат.	
Прыжок в высоту – 3 часа				
92			Техника прыжка в высоту.	
93			Техника прыжка в высоту с разбега 7 – 9 шагов способом «перешагивание».	
94			Прыжок в высоту с разбега 7 – 9 шагов способом «перешагивание» на результат.	
Метание – 3 часа				
95			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
96			Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
97			Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
Прыжки – 3 часа				
98			Прыжки в длину с места – на результат. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	1
99			Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
100			Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
Бег по пересеченной местности – 5 часов				
101			Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы).	1
102			Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.	1
103			Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	1
104			Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
105			Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	1