

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Усть - Козлухинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО

«СОГЛАСОВАНО»
и.о. зам. директора по УВР

«УТВЕРЖДАЮ»
директор школы

Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 __ г.

Приказ № _____
от « ____ » _____ 20 __ г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» для 7-9 класса
основного общего образования
на 2016-2017 учебный год

Составитель: Ездин Николай Фёдорович

Усть-Козлуха
2016

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (утверждён приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ 17.12.2010 г.).
 3. 3. Учебного плана МКОУ «Усть – Козлухинской СОШ» на 2016 – 2017 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 82 от 29.08. 2016 года.
 4. 4. Основной общеобразовательной программы НОО МКОУ «Усть - Козлухинская СОШ», утвержденной приказом директора школы № 82 от 29.08. 2016;
 5. 5. Положения о рабочей программе учебного предмета, курса ООП НОО МКОУ «Усть – Козлухинской СОШ», утвержденной приказом директора школы №34 от 30.03 2016г ;
 6. 6. Годового календарного графика МКОУ «Усть - Козлухинская СОШ» (приказ №80 от 29.08 2016г);
 7. 7. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных к исполнению в 2015-2016 учебном году(Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253);
8. Федеральный перечень учебников, утверждённых, рекомендованных к использованию в 2016-2017 учебном году (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253).
9. «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.2821-10» от 29.12.2010 г. № 189.
10. Авторская программа: В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы. Пособие для общеобразовательных организаций. 3-е издание.М.: «Просвещение», 2013.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется два часа урочного времени в каждом триместре.

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.

Задачи физического воспитания учащихся 7-9 класса направлены:

- - на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- - обучение основам базовых видов двигательных действий;
- - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- - углублённое представление об основных видах спорта;

- - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Данная рабочая программа для 7-9 класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планирование используется в данной рабочей программе без изменений.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения курса обучающиеся должны:

Учащиеся, оканчивающие основную школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

- Знания: основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

- Двигательные умения, навыки и способности

- *В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13

шагов разбега прыжок в высоту способном «перешагивание»; проплывать 50 м.

- В *метаниях на дальность и на меткость*: метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

- В *гимнастических и акробатических упражнениях*: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 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 *единоборствах*: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

- В *спортивных играх*: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

- *Физическая подготовленность*: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. табл. 3) 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; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

- *Способы поведения на занятиях по физической культуре*: 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.

- Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих, вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	скоростные	Бег 30 м, сек	11	5,0 и ниже	5,5-6,1	6,3 и выше	5,1 и ниже	5,7-6,3	6,4 и выше
			12	4,9	5,4-5,8	6,0	5,0	5,5-6,2	6,3
			13	4,8	5,2-5,6	5,9	5,0	5,4-6,0	6,2
			14	4,7	5,1-5,5	5,8	4,9	5,4-5,9	6,1
			15	4,5	4,9-5,3	5,5	4,9	5,3-5,8	6,0
2	координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11	8,5 и ниже	8,8-9,3	9,7 и выше	8,9 и ниже	9,3-9,7	10,1 и выше
			12	8,3	8,6-9,0	9,3	8,8	9,1-9,6	10,0
			13	8,3	8,6-9,0	9,3	8,7	9,0-9,5	10,0
			14	8,0	8,3-8,7	9,0	8,6	8,9-9,4	9,9
			15	7,7	8,0-8,4	8,6	8,5	8,8-9,3	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	195 и выше	180-160	140 и ниже	185 и выше	175-150	130 и ниже
			12	200	180-165	145	190	175-150	135
			13	205	190-170	150	200	180-160	140

			14	210	195-180	160	200	180-160	145
			15	220	205-190	175	205	185-165	155
4	выносливость	6-минутный бег	11	1300 и выше	1100-1000	900 и ниже	1100 и выше	1000-800	700 и ниже
			12	1350	1200-1100	950	1150	1050-900	750
			13	1400	1250-1150	1000	1200	1100-950	800
			14	1450	1300-1200	1050	1250	1150-1000	850
			15	1500	1350-1250	1100	1300	1200-1050	900
5	гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11	10,0 и выше	8-6	2 и ниже	15 и выше	11-9	4 и ниже
			12	10	8-6	2	16	11-9	5
			13	9	7-5	2	18	12-10	6
			14	11	9-7	3	20	14-12	7
			15	12	10-8	4	20	14-12	7
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа, (дев),	11	6 и выше	5-4	1	19 и выше	14-10	4 и выше
			12	7	6-4	1	20	15-11	5
			13	8	7-5	1	19	15-12	5
			14	9	7-6	2	17	15-13	5
			15	10	8-7	3	16	13-12	5

Содержание учебного предмета

7 класс

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой

.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

(подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

Содержание учебного предмета

8 класс

Теоретическая часть: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

формируются на уроках знаний (6 уроков), проводимых 2 раза в триместр, а также в процессе изучения и совершенствования движений, развития физических качеств, и самостоятельно

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

«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 -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета

9 класс

Выполнение основных движений и комплексов ФУ, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий ФУ.

Социально-психологические основы

Анализ техники ФУ, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий ФУ, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы ФУ для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

Пользование баней.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол, мини-футбол

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика, элементы национальных единоборств,

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Основные способы защиты и самообороны.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Содержание учебного предмета

10 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	№ урока в теме	Название раздела, блока. Тема урока
Лёгкая атлетика (13 ч)		
1	1	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2	2	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
3	3	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
4	4	Бег на результат 30м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5	5	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
6	6	Бег на результат 200 м. ОРУ. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
7	7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
8	8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
9	9	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по метанию.
10	10	Прыжок в длину с 9-11 шагов беговых. Метание мяча (150 г) на результат с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	11	Прыжок в длину на результат с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
12	12	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Спортивная игра «Лапта».
13	13	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Спортивная игра «Лапта».
Кроссовая подготовка (3 ч)		
14	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
15	2	Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения
16	3	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.

Спортивные игры. Волейбол (8ч.)		
17	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.
18	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.
19	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.
20	4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
21	5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
22	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
23	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
24	8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам
Гимнастика (18ч).		
25	1	Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). лазание по канату в два приема. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
26	2	Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). лазание по канату в два приема. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
27	3	Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). лазание по канату в два приема. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
28	4	Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). лазание по канату в три приема. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
29	5	Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). лазание по канату в три приема. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
30	6	Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). лазание по канату в три приема. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
31	7	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.

32	8	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимн. упр. для развития гибкости.
33	9	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей
34	10	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей
35	11	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей
36	12	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей. Подтягивание в висе
37	13	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). выполнение комплекса ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
38	14	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). выполнение комплекса ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
39	15	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). выполнение комплекса ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
40	16	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). выполнение комплекса ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
41	17	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). выполнение комплекса ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
42	18	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
Баскетбол (6ч)		
43	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
44	2	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.

45	3	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
46	4	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбол
47	5	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбол
48	6	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
Лыжная подготовка (18 ч).		
49	1	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения
50	2	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе.
51	3	Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям
52	4	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».
53	5	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».
54	6	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.
55	7	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.
56	8	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.

57	9	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.
58	10	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.
59	11	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.
60	12	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.
61	13	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.
62	14	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.
63	15	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.
64	16	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях.
65	17	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.
66	18	Прохождение дистанции 3 км.
Спортивные игры. Волейбол (12 ч).		
67	1	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности на уроках.
68	2	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности на уроках.
69	3	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности на уроках.
70	4	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.

71	5	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
72	6	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
73	7	Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам
74	8	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
75	9	Стойки и передвижение игрока. Комбинации изб основных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
76	10	Стойки и передвижение игрока. Комбинации изб основных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
77	11	Стойки и передвижение игрока. Комбинации изб основных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
78	12	Стойки и передвижение игрока. Комбинации изб основных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
Спортивные игры (6 ч)		
79	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.
80	2	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
81	3	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задание (2х2,3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
82	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задание (2х1,3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

83	5	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задание (2х2,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
84	6	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задание (2х2,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика (12 ч)		
85	1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
86	2	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов «перешагивание» (отталкивание, переход планки.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
87	3	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов «перешагивание» (приземление). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
88	4	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.
89	5	Высокий старт (20-40 м), Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
90	6	Высокий старт (20-40 м), Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
91	7	Бег на результат 30 м. Эстафеты. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.
92	8	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
93	9	Метание теннисного мяча (150 гр.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
94	10	Метание теннисного мяча (150 гр.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

95	11	Метание теннисного мяча (150 гр.) на дальность с 3-5 шагов в коридор на результат. Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги», приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
96	12	Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги» на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
Элементы единоборств (6 ч.)		
97	1	Т.Б. Стойки борца, передвижения в стойке. Захваты и освобождения от захватов. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие физических качеств.
98	2	Виды единоборств. Стойки борца, передвижения в стойке. Захваты и освобождения от захватов. Упр. по овладению приёмами страховки. Падения назад из полного приседа, падения набок из полного приседа, падение набок кувырком вперёд. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие физических качеств.
99	3	Гигиена борца. Стойки борца, передвижения в стойке. Захваты и освобождения от захватов. Упр. по овладению приёмами страховки. Падения назад из полного приседа, падения набок из полного приседа, падение набок кувырком вперёд. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие физических качеств
100	4	Оказание первой помощи при травмах. Стойки борца, передвижения в стойке. Захваты и освобождения от захватов. Упр. по овладению приёмами страховки. Падения назад из полного приседа, падения набок из полного приседа, падение набок кувырком вперёд. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие физических качеств
101	5	Влияние занятий борьбой на организм человека. Стойки борца, передвижения в стойке. Захваты и освобождения от захватов. Упр. по овладению приёмами страховки. Падения назад из полного приседа, падения набок из полного приседа, падение набок кувырком вперёд. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие физических качеств
102	6	Стойки борца, передвижения в стойке. Захваты и освобождения от захватов. Упр. по овладению приёмами страховки. Падения назад из полного приседа, падения набок из полного приседа, падение набок кувырком вперёд. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие физических качеств

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	№ урока в теме	Название раздела, блока. Тема урока
Лёгкая атлетика (14ч)		
1	1	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2	2	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
3	3	Низкий старт 30-40м . Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.
4	4	Бег на результат 30м. ОРУ. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5	5	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
6	6	Бег 100 м.Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных качеств
7	7	Бег 400 м.Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных качеств
8	8	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств
9	9	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
10	10	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов Фаза полёта. Приземление. Метание мяча 150 гр. на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
11	11	Прыжок в длину на результат Техника выполнения метания мяча с разбега.
12	12	Метание мяча на результат
13	13	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.
14	14	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.
Кроссовая подготовка (3 ч)		
15	1	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости
16	2	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости

17	3	Бег 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения
Спортивные игры. Волейбол (7ч.)		
18	1	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
19	2	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
20	3	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
21	4	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам
22	5	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам
23	6	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи.
24	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
Гимнастика (18ч).		
25	1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
26	2	Кувырки назад и в перед, длинный кувырок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове. (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.
27	3	Кувырки назад и в перед, длинный кувырок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове. (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.
28	4	Кувырки назад и в перед, длинный кувырок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове. (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей
29	5	Кувырки назад и в перед, длинный кувырок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове. (м). Мост и поворот в упор на одном колене.

		ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.
30	6	Кувырки назад и в перед, длинный кувырок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове. (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.
31	7	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Подъем сед ноги врозь (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом. Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Упражнения на бревне (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.
32	8	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Подъем завесом. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъем разгибом в сед ноги врозь (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. Упражнения на бревне (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
33	9	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Подъем завесом. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъем разгибом в сед ноги врозь (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. Упражнения на бревне (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
34	10	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Подъем завесом. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъем разгибом в сед ноги врозь (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. Упражнения на бревне(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
35	11	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Подъем завесом. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъем разгибом в сед ноги врозь (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. Упражнения на бревне(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
36	12	Техника выполнения упражнений на перекладине (м). На брусьях разной высоты (д). ОРУ.
37	13	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок с поворотом на 90. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.
38	14	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок с поворотом на 90. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

39	15	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» (м)). Прыжок с поворотом на 90. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
40	16	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» (м)). Прыжок с поворотом на 90. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
41	17	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» (м)). Прыжок с поворотом на 90. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
42	18	Прыжок способом «согнув ноги» (м)). Прыжок с поворотом на 90. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с предметами.
Спортивные игры. Баскетбол (6ч)		
43	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
44	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
45	3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.
46	4	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
47	5	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
48	6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (18 ч).		
49	1	ГБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.

50	2	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом.
51	3	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра
52	4	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра
53	5	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём. Поворот упором.
54	6	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём. Поворот упором.
55	7	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём. Поворот упором
56	8	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.
57	9	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.
58	10	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот
59	11	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора
60	12	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора
61	13	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора
62	14	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с

		перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.
63	15	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.
64	16	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль на занятиях.
65	17	Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом).
66	18	Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом)
Спортивные игры. (12 ч). Баскетбол (6ч), Волейбол (6ч)		
67	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
68	2	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
69	3	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
70	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
71	5	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
72	6	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3х2,4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей
73	7	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.

		игра по упрощённым правилам.
74	8	Комбинации из различных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём с подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
75	9	Комбинации из различных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём с подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
76	10	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём с подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам
77	11	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём с подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
78	12	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём с подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам.
Спортивные игры (8ч)		
79	1	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
80	2	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
81	3	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
82	4	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
83	5	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам
84	6	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по

		упрощённым правилам
85	7	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача приём подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
86	8	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача приём подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Лёгкая атлетика (7ч)		
87	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Ору. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
88	2	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Ору. Специальные беговые упражнения.
89	3	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. На результат. Ору. Специальные беговые упражнения.
90	4	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств
91	5	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
92	6	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	7	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
Элементы единоборств (9 ч.)		
94	1	Г.Б. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Развитие координационных способностей.
95	2	Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Развитие координационных способностей.
96	3	Гигиена борца. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы

		борьбы за выгодное положение. Развитие координационных способностей.
97	4	Гигиена борца. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Развитие координационных способностей.
98	5	Влияние борьбы на организм человека. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Развитие координационных способностей.
99	6	Влияние борьбы на организм человека. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Развитие координационных способностей.
100	7	Оказание первой помощи при травмах. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.
101	8	Борьба за предмет. Упр. По овладению приёмами страховки. Развитие координационных способностей.
102	9	Борьба за предмет. Упр. По овладению приёмами страховки. Развитие координационных способностей.

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	№ урока в теме	Название раздела, блока. Тема урока
Лёгкая атлетика (14ч)		
1	1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2	2	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
3	3	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
4	4	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
5	5	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
6	6	Бег на результат 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
7	7	Бег на результат 400 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
8	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж Т.Б.
9	9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта
10	10	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	11	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств
12	12	Метание мяча на дальность на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.
13	13	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
14	14	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
Кроссовая подготовка (3 ч)		
15	1	Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. «Лапта». Развитие выносливости.

16	2	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
17	3	Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.
Спортивные игры. Волейбол (7ч.)		
18	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.
19	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
20	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
21	4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
22	5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
23	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
24	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
Гимнастика (18ч.)		
25	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
26	2	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
27	3	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
28	4	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Стойка на голове и руках(м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
29	5	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Стойка на голове и руках(м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.

30	6	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Стойка на голове и руках(м). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. . Кувырок назад в полупагаты (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
31	7	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Подъем переворотом махом и силой(м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь. Упражнения на гимнастическом бревне(д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.
32	8	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение в колонны. Подъем переворотом силой. Подъем силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь и брусках(м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Подъем переворотом махом. Равновесие на одной ноге. Шаги с приседанием на бревне (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.
33	9	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение в колонны. Подъем переворотом силой. Подъем силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь и брусках(м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Подъем переворотом махом. Равновесие на одной ноге. Шаги с приседанием на бревне (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.
34	10	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение в колонны. Подъем переворотом силой. Подъем силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь и брусках(м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Подъем переворотом махом. Равновесие на одной ноге. Шаги с приседанием на бревне (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.
35	11	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Выполнение комплекса упражнений на спортивных снарядах. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.
36	12	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Выполнение комплекса упражнений на спортивных снарядах. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.
37	13	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема
38	14	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.
39	15	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-

		силовых способностей. Лазание по канату в два приема
40	16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.
41	17	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.
42	18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
Спортивные игры. Баскетбол (6ч)		
43	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правела баскетбола.
44	2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.
45	3	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
46	4	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.
47	5	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра
48	6	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра
Лыжная подготовка (18 ч).		
49	1	ГБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.

50	2	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.
51	3	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.
52	4	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины.
53	5	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины
54	6	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины
55	7	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.
56	8	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.
57	9	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.
58	10	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.
59	11	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.
60	12	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.
61	13	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного.

62	14	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.
63	15	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль
64	16	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного
65	17	Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход). Правила соревнований.
66	18	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Лыжные гонки на дистанции 3 км (коньковым ходом). Правила соревнований.
Спортивные игры. (12 ч). Баскетбол (6ч), Волейбол (6ч)		
67	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
68	2	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.
69	3	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3, 4х4). Учебная игра.
70	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола
71	5	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.
72	6	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра
73	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра, Развитие координационных способностей. Т.Б на уроках.
74	8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра, Развитие координационных способностей. Т.Б на уроках.

75	9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
76	10	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
77	11	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
78	12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
Спортивные игры (8ч)		
79	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
80	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
81	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.
82	4	Нижняя прямая подача приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
83	5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
84	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
85	7	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.
86	8	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие

		координационных способностей.
Лёгкая атлетика (7 ч)		
87	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
88	2	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.
89	3	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
90	4	Низкий старт (до30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
91	5	Бег на результат 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
92	6	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	7	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
Элементы единоборств (9 ч.)		
94	1	Г.Б. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Развитие координационных способностей.
95	2	Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Развитие координационных способностей.
96	3	Гигиена борца. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Развитие координационных способностей.
97	4	Гигиена борца. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Развитие координационных способностей.

98	5	Влияние борьбы на организм человека. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Развитие координационных способностей.
99	6	Влияние борьбы на организм человека. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Развитие координационных способностей.
100	7	Оказание первой помощи при травмах. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упр. По овладению приёмами страховки. Развитие координационных способностей.
101	8	Оказание первой помощи при травмах. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упр. По овладению приёмами страховки. Развитие координационных способностей.
102	9	Оказание первой помощи при травмах. Стойки (правая, левая, фронтальная, защитная). Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упр. По овладению приёмами страховки. Развитие координационных способностей.

Список учебно-методического обеспечения образовательного процесса: рабочая программа, учебник, методические рекомендации, тестовый контроль.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Стенка гимнастическая
Козёл гимнастический
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические
Канат гимнастический с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жёсткая – 3шт.
Гантели
Маты гимнастические – 6шт.
Скакалка гимнастическая – 10шт.
Обруч гимнастический – 10шт.
Рулетка измерительная (10 м.)
Баскетбольные щиты с кольцами – 2шт.
Мячи баскетбольные – 14шт.
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные – 14 шт.
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола – 2шт.
Мячи футбольные – 5 шт.
Лыжи – 20 пар
Лыжные ботинки – 20 пар
Лыжные палки - 20пар
Секундомер – 2шт.

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]