Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Барабинская основная общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза Ивана Ивановича Черепанова»

Принято на заседании
педагогического совета:
протокол № 1 от 31.08.2020.

Утверждено:
приказом директора МБОУ «Барабинская ООШ
им. героя советского Союза И. И. Черепанова»
№ 166-ОД от 01.09.2020. г.

Подписан: Тихомирова Евгения Анатольевна
DN: ИНН=663600460560, СНИЛС=02647704153, E=shkola_baraba@mail.ru, C=RU, S=Свердловская область, L=Бараба, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""БАРАБИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА ИВАНОВИЧА ЧЕРЕПАНОВА""", G=Евгения Анатольевна, SN=Тихомирова, CN=Тихомирова Евгения Анатольевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.02.10 23:06:26+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

# Рабочая программа

# по учебному предмету

# «Физическая культура»

# для 5-9 классов

(приложение к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
МБОУ «Барабинская ООШ

им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова»)

с.Бараба

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Предметные результаты**

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств при промежуточной аттестации по физической культуре**

## III. СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| | или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1500 м (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| | или бег на 2000 м (мин, с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |


## III. СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 11 до 12 лет)*


| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | | | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)** | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

## IV. СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 13 до 15 лет)*

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| | или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| | или бег на 3000 м (мин, с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 | – | – | – |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |

## IV. СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 13 до 15 лет)*

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | | | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или бег на лыжах на 5 км (мин,с)** | 30.00 | 29.15 | 27.00 | – | – | – |
| | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого ($I^1$) и I—IV классов.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;

— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

*Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при

выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### *Гимнастика*

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### *Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал**:

*Ходьба*. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание*. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### *Лыжная и конькобежная подготовки*

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Практический материал.**

Стойка лыжника.Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

***Подвижные игры***

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

***Спортивные игры***

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста.Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований.Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Раздел. Лёгкая атлетика.** | **21** |
| 1. | Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). | 1 |
| 2. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), | 1 |
| 3. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. | 1 |
| 4. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 5. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Игра «Разведчики и часовые» | 1 |
| 6. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 7. | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8. | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 9. | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лиса и куры». | 1 |
| 10. | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 11. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 12. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | (высота 30-40см). | |
| 13. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 14. | Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественного спорта. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 |
| 15. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжки в высоту «согнув ноги». | 1 |
| 16. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 1 |
| 17. | Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 18. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. | 1 |
| 19. | Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. | 1 |
| 20. | Финиширование. Основы обучения двигательным Прыжки в высоту «согнув ноги». | 1 |
| 21. | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. | 1 |
| | **Кроссовая подготовка** | **9** |
| 22. | ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 1 |
| 23. | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | 1 |
| 24. | ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра «Паровозики». Развитие выносливости. | 1 |
| 25. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. | 1 |
| 26. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Команда быстроногих». | 1 |
| 27. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 28. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 29. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 30. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| | **Спортивные игры** | **36** |
| 31. | Техника безопасности при игре волейбол. | 1 |
| 32. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. | 1 |
| 33. | Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |
| 34. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 |
| 35. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 |
| 36. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте | 1 |
| 37. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 38. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 39. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 40. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 41. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 42. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 43. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 44. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 45. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. | 1 |
| 46. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 47. | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | игроков через заслон. | |
| 48. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |
| 49. | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 |
| 50. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
| 51. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 |
| 52. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 53. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». | 1 |
| 54. | Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 55. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 56. | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 57. | ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58. | Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
| 59. | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 60. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Передача в парах. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 61. | ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 62. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 63. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в минибаскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. | 1 |
| 64. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. | 1 |
| 65. | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 66. | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |
| 67. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 68. | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Игра «Светофор». | 1 |
| 69. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). | |
| 70. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Веревочка по ногами». | 1 |
| 71. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Прыжок за прыжком». | 1 |
| 72. | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |
| 73. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. | 1 |
| 74. | Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 75. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 76. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. | 1 |
| 77. | ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 78. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами | 1 |
| 79. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. | 1 |
| 80. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 81. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 82. | ОРУ с гимн.палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. | 1 |
| 83. | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Игра «Два | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | лагеря». | |
| 84. | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. | 1 |
| 85. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| | **Лыжная подготовка** | **17** |
| 86. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. | 1 |
| 87. | Смазка лыж. Попеременный духшажный. | 1 |
| 88. | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие технические характеристики –подготовка. Одновременныйбезшажный ходы. | 1 |
| 89. | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. | 1 |
| 90. | Попеременный духшажный. Одновременныйбезшажный ходы. | 1 |
| 91. | Виды снежного покрова. Смазка лыж. Одновременныйбезшажный ходы. | 1 |
| 92. | Спуски в средней стойке, поворот переступанием. Повороты переступанием. | 1 |
| 93. | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». | 1 |
| 94. | Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». | 1 |
| 95. | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Эстафета с передачей палок. «с горки на горку». | 1 |
| 96. | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км. | 1 |
| 97. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы | 1 |
| 98. | Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. | 1 |
| 99. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | 1 |
| 100. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. | 1 |
| 101. | «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 102. | Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. | 1 |

## 6 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Раздел. Лёгкая атлетика.** | **21** |
| 1. | Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). | 1 |
| 2. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), | 1 |
| 3. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, | 1 |
| 4. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 5. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). | 1 |
| 6. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м . | 1 |
| 7. | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр. | 1 |
| 8. | Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9. | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | 1 |
| 10. | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 11. | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 12. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. | 1 |
| 13. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 14. | Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественного спорта. | 1 |
| 15. | Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | специальные беговые упражнения. | |
| 16. | Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. | 1 |
| 17. | Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Подбор разбега, Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 18. | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Переход через планку. | 1 |
| 19. | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным | 1 |
| 20. | Прыжки в высоту «согнув ноги» движения в прыжках | 1 |
| 21. | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. | 1 |
| | **Кроссовая подготовка** | **9** |
| 22. | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | 1 |
| 23. | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | 1 |
| 24. | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |
| 25. | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |
| 26. | Бег (2000 м).развитие выносливости. | 1 |
| 27. | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | 1 |
| 28. | Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | 1 |
| 29. | Равномерный бег (19 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |
| 30. | Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | **Спортивные игры** | **36** |
| 31. | Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. | 1 |
| 32. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 33. | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. | 1 |
| 34. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 35. | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 36. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | 1 |
| 37. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону | 1 |
| 38. | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 39. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 40. | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 41. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |
| 42. | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| 43. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 44. | Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. | 1 |
| 45. | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 1 |
| 46. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 47. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. | 1 |
| 48. | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. | 1 |
| 49. | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50. | Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 51. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
| 52. | Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 |
| 53. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 54. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом. | 1 |
| 55. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в минибаскетбол разными способами. | 1 |
| 56. | Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом. | 1 |
| 57. | Технические приемы в баскетболе. Штрафной бросок . | 1 |
| 58. | Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 59. | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 60. | Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 61. | Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | 1 |
| 62. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 63. | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | 1 |
| 64. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 65. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | 1 |
| 66. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении | 1 |
| | **Гимнастика с элементами акробатики** | **17** |
| 67. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. | |
| 68. | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 69. | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). | 1 |
| 70. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). | 1 |
| 71. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. | 1 |
| 72. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). | 1 |
| 73. | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. | 1 |
| 74. | Выполнение технику. Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. Опорный прыжок. Строевые упраж нения. | 1 |
| 75. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | 1 |
| 76. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | 1 |
| 77. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | |
| 78. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | 1 |
| 79. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | 1 |
| 80. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). | 1 |
| 81. | ОРУ с гимн.палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. | 1 |
| 82. | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 83. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. | 1 |
| 84. | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 85. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. | 1 |
| | **Лыжная подготовка** | **18** |
| 86. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 87. | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие технические характеристики –подготовка. | 1 |
| 88. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 89. | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. | 1 |
| 90. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Прохождение дистанции 1 км. | |
| 91. | Виды снежного покрова. Смазка лыж. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 92. | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 93. | Спуски в средней стойке, поворот переступанием. | 1 |
| 94. | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 95. | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. | 1 |
| 96. | Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Игра «По местам». | 1 |
| 97. | Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | 1 |
| 98. | Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | 1 |
| 99. | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км. | 1 |
| 100. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». | 1 |
| 101. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. | 1 |
| 102. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | 1 |

## 7 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Раздел. Лёгкая атлетика.** | **21** |
| 1. | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лѐгкой атлетики. | 1 |
| 2. | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 |
| 3. | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие | 1 |
| 4. | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 5. | Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 6. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 |
| 8. | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 1 |
| 9. | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 1 |
| 10. | Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |
| 11. | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 2040 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 |
| 12. | Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | |
| 13. | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 14. | Челночный бег 3х10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 15. | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий. | 1 |
| 16. | Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. | 1 |
| 17. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 35 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. | 1 |
| 18. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 35 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. | 1 |
| 19. | Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. | 1 |
| 20. | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. | 1 |
| 21. | Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| | **Кроссовая подготовка** | **9** |
| 22. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | 1 |
| 23. | Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. | 1 |
| 24. | Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |
| 25. | Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |
| 26. | Бег (2000 м).развитие выносливости. | 1 |
| 27. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |
| 28. | Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |
| 29. | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | |
| 30. | Бег (1500 м).развитие выносливости | 1 |
| | **Спортивные игры** | **36** |
| 31. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 32. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 33. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 34. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 35. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 36. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 37. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 38. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 39. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 40. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | |
| 41. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 1 |
| 42. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 43. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 1 |
| 44. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 45. | Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 46. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 47. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 1 |
| 48. | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 49. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). | 1 |
| 50. | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 51. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 52. | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением | 1 |
| 53. | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | 1 |
| 54. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |
| 55. | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| 56. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| 57. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| 58. | Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 59. | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. | 1 |
| 60. | Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 |
| 61. | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 |
| 62. | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
| 63. | Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
| 64. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением | 1 |
| 65. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | 1 |
| 66. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении | 1 |
| | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |
| 67. | Выполнение команд: «Полоборота направо!», | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | «Полоборотаналево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | |
| 68. | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | 1 |
| 69. | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 70. | Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений. | 1 |
| 71. | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 |
| 72. | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. | 1 |
| 73. | Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 |
| 74. | Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе | 1 |
| 75. | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь | 1 |
| 76. | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростносиловых способностей | 1 |
| 77. | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростносиловых способностей | 1 |
| 78. | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | 1 |
| 79. | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 80. | ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 81. | Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. | 1 |
| 82. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад. | 1 |
| 83. | Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. | 1 |
| 84. | Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. | 1 |
| 85. | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 |
| | **Лыжная подготовка** | **17** |
| 86. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 87. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 88. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 89. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 90. | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | 1 |
| 91. | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 92. | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | 1 |
| 93. | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | 1 |
| 94. | Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | 1 |
| 95. | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Игра «По местам». | 1 |
| 96. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Игра «По местам». | |
| 97. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | 1 |
| 98. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | 1 |
| 99. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км на лыжах на спусках и подъемах. | 1 |
| 100. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.техникивыполнени я подъема «елочкой». Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч) | 1 |
| 101. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. | 1 |
| 102. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. | 1 |

## 8 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Раздел. Лёгкая атлетика.** | **21** |
| 1. | Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). | 1 |
| 2. | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж поТ,Б. на уроках лѐгкой атлетики. | 1 |
| 3. | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 |
| 4. | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте | 1 |
| 5. | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 6. | Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 7. | Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 8. | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. | 1 |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 |
| 10. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 1 |
| 11. | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 1 |
| 12. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 13. | Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |
| 14. | Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | (150) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. | |
| 15. | Прыжок в высоту с 9-11 беговыхшагов способом перешагивания. | 1 |
| 16. | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. | 1 |
| 17. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. | 1 |
| 18. | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. | 1 |
| 19. | Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. | 1 |
| 20. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. | 1 |
| 21. | Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.. | 1 |
| | **Кроссовая подготовка** | **9** |
| 22. | ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 1 |
| 23. | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | 1 |
| 24. | ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра «Паровозики». Развитие выносливости. | 1 |
| 25. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. | 1 |
| 26. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Команда быстроногих». | 1 |
| 27. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | 1 |
| 28. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 29. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 30. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | «Пятнашки». | |
| | **Спортивные игры** | **36** |
| 31. | Техника безопасности при игре волейбол. | 1 |
| 32. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. | 1 |
| 33. | Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |
| 34. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 |
| 35. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 |
| 36. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте | 1 |
| 37. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 38. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 39. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 40. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 41. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 42. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 43. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 44. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 45. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. | 1 |
| 46. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 47. | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |
| 48. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |
| 49. | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 |
| 50. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Развитие | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | координационных способностей. Учебная игра. | |
| 51. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 |
| 52. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 53. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». | 1 |
| 54. | Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 55. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 56. | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 57. | ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58. | Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
| 59. | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 60. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Передача в парах. | 1 |
| 61. | ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 62. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 63. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | приѐмовпередвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в минибаскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. | |
| 64. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. | 1 |
| 65. | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 66. | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |
| 67. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 68. | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Игра «Светофор». | 1 |
| 69. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). | 1 |
| 70. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Веревочка по ногами». | 1 |
| 71. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д) | |
| 72. | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |
| 73. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. | 1 |
| 74. | Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 75. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 76. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. | 1 |
| 77. | ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 78. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами | 1 |
| 79. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. | 1 |
| 80. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 81. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 82. | ОРУ с гимн.палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. | 1 |
| 83. | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Игра «Два лагеря». | 1 |
| 84. | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. | 1 |
| 85. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| | **Лыжная подготовка** | **17** |
| 86. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. | 1 |
| 87. | Смазка лыж. Попеременный духшажный. | 1 |
| 88. | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие технические характеристики –подготовка. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Одновременныйбезшажный ходы. | |
| 89. | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. | 1 |
| 90. | Попеременный духшажный. Одновременныйбезшажный ходы. | 1 |
| 91. | Виды снежного покрова. Смазка лыж. Одновременныйбезшажный ходы. | 1 |
| 92. | Спуски в средней стойке, поворот переступанием. Повороты переступанием. | 1 |
| 93. | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». | 1 |
| 94. | Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». | 1 |
| 95. | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Эстафета с передачей палок. «с горки на горку». | 1 |
| 96. | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км. | 1 |
| 97. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы | 1 |
| 98. | Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. | 1 |
| 99. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | 1 |
| 100. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. | 1 |
| 101. | «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». | 1 |
| 102. | Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. | 1 |

## 9 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Раздел. Лёгкая атлетика.** | **21** |
| 1. | Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. | 1 |
| 3. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. | 1 |
| 4. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 5. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Игра «Разведчики и часовые» | 1 |
| 6. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 7. | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8. | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9. | Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 10. | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 11. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 12. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 13. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 14. | Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). | 1 |
| 15. | История отечественного спорта. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 16. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 1 |
| 17. | Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 18. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. | 1 |
| 19. | Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. | 1 |
| 20. | Финиширование. Основы обучения двигательным Прыжки в высоту «согнув ноги». | 1 |
| 21. | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. | 1 |
| | **Кроссовая подготовка** | **9** |
| 22. | ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 1 |
| 23. | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). | 1 |
| 24. | ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра «Паровозики». Развитие выносливости. | 1 |
| 25. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. | 1 |
| 26. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Команда быстроногих». | 1 |
| 27. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | 1 |
| 28. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 29. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 30. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| | **Спортивные игры** | **36** |
| 31. | Техника безопасности при игре волейбол. | 1 |
| 32. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. | 1 |
| 33. | Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | элементами волейбола. | |
| 34. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 |
| 35. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 |
| 36. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте | 1 |
| 37. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 38. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 39. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 40. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 41. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |
| 42. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 43. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 44. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 45. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. | 1 |
| 46. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 47. | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |
| 48. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |
| 49. | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 |
| 50. | Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
| 51. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 |
| 52. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 53. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». | 1 |
| 54. | Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 55. | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 56. | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 57. | ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58. | Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
| 59. | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 60. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Передача в парах. | 1 |
| 61. | ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 62. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 63. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. | 1 |
| 64. | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в минибаскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо | 1 |
| 65. | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 66. | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | |
| | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |
| 67. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 68. | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Игра «Светофор». | 1 |
| 69. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). | 1 |
| 70. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | 1 |
| 71. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Веревочка по ногами». | 1 |
| 72. | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |
| 73. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. | 1 |
| 74. | Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 75. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 76. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. | 1 |
| 77. | ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 78. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 79. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. | 1 |
| 80. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 81. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 82. | ОРУ с гимн.палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. | 1 |
| 83. | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Игра «Два лагеря». | 1 |
| 84. | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. | 1 |
| 85. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| | **Лыжная подготовка** | **18** |
| 86. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. | 1 |
| 87. | Смазка лыж. Попеременный духшажный. | 1 |
| 88. | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие технические характеристики –подготовка. Одновременныйбезшажный ходы. | 1 |
| 89. | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. | 1 |
| 90. | Попеременный духшажный. Одновременныйбезшажный ходы. | 1 |
| 91. | Виды снежного покрова. Смазка лыж. Одновременныйбезшажный ходы. | 1 |
| 92. | Спуски в средней стойке, поворот переступанием. Повороты переступанием. | 1 |
| 93. | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». | 1 |
| 94. | Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». | 1 |
| 95. | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Эстафета с передачей палок. «с горки на горку». | 1 |
| 96. | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | км. | |
| 97. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы | 1 |
| 98. | Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. | 1 |
| 99. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | 1 |
| 100. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. | 1 |
| 101. | «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». | 1 |
| 102. | Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. | 1 |